अपूर्वा

भाग 2

सातवीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक

(द्वितीय भाषा हिंदी शिक्षण के लिए)

संपादक

लालचंद राम

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

प्रथम संस्करण
मई 2003
वैशाख 1924
PD 5T SC

ISBN : 81-7450-134-7

एन.सी.ई.आर.टी. के प्रकाशन विभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस श्री अरविंद मार्ग नई दिल्ली 110 016	108, 100 फीट रोड, होस्डेकेरे हेली एक्सटेंशन बनाशंकरी III इस्टेज बैंगलूर 560 085	नवजीवन ट्रस्ट भवन डाकघर नवजीवन अहमदाबाद 380 014	सी.डब्लू.सी. कैंपस निकट : धनकल बस स्टॉप पनिहटी, कोलकाता 700 114

प्रकाशन सहयोग

संपादन : *शशि चड्डा*
उत्पादन : *अरुण चितकारा*
आवरण : *अमित श्रीवास्तव*
चित्र : *भूषण शालिग्राम*

रु. 30.00

एन.सी.ई.आर.टी. वाटर मार्क 70 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित

प्रकाशन विभाग में सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित तथा नवटैक कंप्यूटर, 1982, गंज मीर खां, दरिया गंज दिल्ली 110 002 में लेज़र टाईपसैट होकर नारायण प्रिन्टर्स, डी-6, सेक्टर 63, नोएडा 201 301 द्वारा मुदित

आमुख

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, शिक्षा विशेषतः विद्यालयी शिक्षा के क्षेत्र में भारत सरकार की नीतियों और कार्यक्रमों के निर्धारण एवं क्रियान्वयन में सहयोग और परामर्श प्रदान करती है। राष्ट्र के समक्ष शिक्षा के मौजूदा मुख्य सरोकारों और मुद्दों को पाठ्यचर्या और पाठ्यक्रमों में समाहित किया जाए इसके बारे में विचार करती है तथा व्यापक दिशा-निर्देश भी देती है। परिषद् के तत्त्वावधान में विद्यालयी स्तर की पाठ्यचर्या तथा उस पर आधारित विभिन्न शैक्षिक विषयों के पाठ्यक्रमों तथा पाठ्यपुस्तकों आदि के निर्माण का कार्य लगभग चार दशकों से निरंतर किया जा रहा है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति–1986 में यह स्पष्ट सुझाव दिया गया था कि ज्ञान-विज्ञान के विकास, सामाजिक संरचना और नवीन दृष्टिकोण तथा मूल्यपरक शैक्षिक आवश्यकताओं को देखते हुए समय-समय पर पाठ्यचर्या, पाठ्यक्रम एवं पाठ्यपुस्तकों में यथासंभव संशोधन और परिवर्तन अवश्य किया जाए। इसी सुझाव और आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए परिषद् ने *विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा–2000* तैयार की है। *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा–2000* के आलोक में ही परिषद् ने इस पाठ्यपुस्तक तथा अन्य पाठ्यपुस्तकों का निर्माण किया है।

भारत एक बहुभाषा-भाषी देश है। अतः बहुभाषिक संप्रेषण के संदर्भ में द्वितीय भाषा हिंदी शिक्षण की भूमिका विशिष्ट हो जाती है अर्थात् इसका मुख्य उद्देश्य विभिन्न भाषा-भाषी क्षेत्रों के बीच संपर्क स्थापित करना तथा राष्ट्रीय एकता की भावना को पोषित करना है।

प्रस्तुत पुस्तक 'अपूर्वा भाग-2', द्वितीय भाषा हिंदी शिक्षण के लिए प्रस्तावित है जो *अपूर्वा पुस्तकमाला* की दूसरी कड़ी है। इस स्तर पर शिक्षार्थी मातृभाषा के साथ-साथ एक वर्ष तक हिंदी के सभी कौशलों (सुनना, बोलना, पढ़ना, लिखना आदि) तथा हिंदी की आधारभूत संरचनाओं से भली-भाँति परिचित हो चुका है। वह भाषा की प्रकृति एवं उसके प्रयोग को समझने लगा है और आवश्यकतानुसार भाषा-व्यवहार भी करने लगा है। अब ज़रूरत है उसके भाषिक बिंदुओं के दृढ़ीकरण की। इसलिए शिक्षार्थियों के आयुवर्ग तथा उनकी भाषिक ज़रूरतों के अनुसार ही पुस्तक में शिक्षण बिंदुओं का निर्धारण एवं स्तरीकरण किया गया है ताकि शिक्षार्थी का भाषा-शिक्षण बोझिल और उबाऊ न हो। क्योंकि ये शिक्षण बिंदु और अभिव्यक्तियाँ बिल्कुल नई और अपरिचित नहीं हैं, इसे वह अपनी मातृभाषा में तथा आस-पास के परिवेश में पहले से सुनता आया है।

इस पुस्तक का मूल उद्देश्य है– शिक्षार्थी को हिंदी भाषा का ज्ञान कराना। शिक्षार्थी को इस योग्य बना देना कि तीन वर्ष (छठी कक्षा से आठवीं कक्षा तक) के बाद वह माध्यम के रूप

में हिंदी को अपना सके। इसके लिए भाषा के सघन शिक्षण की जरूरत पड़ती है, जिसका बखूबी निर्वाह इस पुस्तक में किया गया है। द्‌वितीय भाषा का शिक्षार्थी व्याकरण के सहारे भाषा सीखता है, किंतु व्याकरण के नियमों एवं सूत्रों में बँधकर नहीं। व्याकरणिक कोटियों की अपेक्षा भाषा की व्यावहारिकता तथा प्रयोजनीयता को इस पुस्तक में प्राथमिकता दी गई है। इसके साथ ही शिक्षार्थी थोड़ी-बहुत साहित्यिक रचनाओं से परिचित हो, यह प्रयत्न भी किया गया है।

चयनित पाठों में विषयवस्तु की विविधता तथा साहित्य की विविध विधाओं के बावज़ूद भाषिक बिंदुओं का एक क्रम निर्धारित किया गया है। जिससे सातवीं कक्षा के शिक्षार्थी का भाषा शिक्षण सहज और रोचक हो सके। आशा है यह पुस्तक शिक्षार्थियों के भाषा-शिक्षण की ज़रूरत को पूरा करेगी जिससे हमारा प्रयास सार्थक होगा।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक के निर्माण में हमें अनेक शिक्षाविदों, भाषाशास्त्रियों तथा अनुभवी अध्यापकों का सहयोग मिला है, इसके लिए मैं उन्हें हृदय से धन्यवाद देता हूँ। जिन कवियों और लेखकों ने अपनी रचनाएँ इस पुस्तक में सम्मिलित करने की अनुमति दी है, उनके प्रति मैं विशेष आभार प्रकट करता हूँ।

पुस्तक में परिवर्तन, संशोधन और परिष्कार के लिए आपके सुझावों का हम स्वागत करेंगे ताकि पाठ्यपुस्तक का आगामी संस्करण हम अधिक व्यावहारिक एवं उपयोगी बना सकें।

जगमोहन सिंह राजपूत
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली
अप्रैल, 2003

अध्यापक बंधुओं से

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद ने *विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा–2000* तैयार की है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या के आलोक में ही नवीन पाठ्यक्रम बनाए गए हैं जिसके अनुसार पाठ्यपुस्तकों का पुनर्लेखन एवं पुनरीक्षण किया गया है। तदनुसार द्वितीय भाषा हिंदी शिक्षण के लिए *अपूर्वा पुस्तकमाला* का निर्माण किया जा रहा है । 'अपूर्वा भाग-2' इस शृंखला की दूसरी कड़ी है।

शिक्षार्थियों का भाषाई स्तर

इस पुस्तक का उपयोग द्वितीय भाषा हिंदी के रूप में सातवीं कक्षा के वे शिक्षार्थी करेंगे जो छह वर्ष के मातृभाषा-ज्ञान के साथ एक वर्ष हिंदी सीख चुके हैं। ये छात्र हिंदी भाषा की आधारभूत संरचनाओं, हिंदी लिपि एवं वर्तनी से परिचित हो चुके हैं तथा सरल वाक्यों के आधार पर मौखिक अभ्यास के माध्यम से हिंदी की आधारभूत संरचनाओं का उच्चारण भी सीख चुके हैं। छठी कक्षा में वार्तालाप के माध्यम से इन शिक्षार्थियों में उच्चारण संबंधी दक्षता पैदा करने का प्रयत्न भी किया गया है ताकि विद्यार्थी अनुतान आदि का ध्यान रखते हुए अच्छी तरह हिंदी बोल सकें।

मौखिक अभ्यास पर बल

इस पाठ्यपुस्तक में लिखित एवं मौखित स्तर पर हिंदी की कुछ संप्रेषणपरक इकाइयों तथा व्याकरण के स्तर पर संयुक्त-क्रियाओं, प्रेरणार्थक-क्रियाओं तथा विभिन्न प्रकार के वाक्यों को संप्रेषित और रूपांतरित करते हुए भाषाई दक्षता को बढ़ाने का लक्ष्य सामने रखा गया है। हिंदी भाषा के शैलीगत वैविध्य, कथन के अलग-अलग ढंग, औपचारिक-अनौपचारिक संदर्भों में बातचीत तथा सामाजिक दृष्टि से हिंदी में प्रयुक्त शब्दावली (जैसे नाते-रिश्ते, संबोधन, मुहावरे, आदि) को यथास्थान महत्त्व देते हुए रखा गया है जिसका पूरा लाभ शिक्षार्थी को मिल सके। जैसा कि मान्य है, द्वितीय भाषा शिक्षण के लिए शिक्षार्थी और अध्यापक दोनों के सामने ऐसी सामग्री प्रस्तुत होनी चाहिए जो परोक्ष रूप से पाठ के भीतर ही भाषा-विवरण को इस तरह समाहित करके चले कि पाठ पढ़ने के साथ ही शिक्षार्थी की भाषाई दक्षता भी विकसित होती रहे।

यह पाठ्यपुस्तक इसी लक्ष्य और उद्देश्य को ध्यान में रखकर तैयार की गई है। इसकी सामग्री शिक्षार्थी-केंद्रित है। सामग्री-चयन और लेखन में यह बराबर ध्यान रखा गया है कि इसके माध्यम से शिक्षार्थी में मूल्यों एवं आत्म-विकास का समुचित विस्तार एवं संवर्धन हो सके, साथ ही यह भी कि शिक्षार्थी पाठों के माध्यम से अपने आसपास के परिवेश और समाज तथा राष्ट्र के प्रति जागरूक बनकर एक अच्छे भारतीय नागरिक के रूप में अपनी पहचान बना सके। पाठों के चयन में शिक्षार्थी की आयु तथा किशोरों के रूचि-क्षेत्रों का भी ध्यान रखा गया है। इस बात

पर भी बराबर बल दिया गया है कि शिक्षार्थी पाठों और पाठ-केंद्रित अभ्यासों के द्‌वारा विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों, सदंर्भों और प्रयोग-क्षेत्रों में हिंदी भाषा का सही और सटीक प्रयोग पूरे आत्मविश्वास के साथ कर सकें।

इस पुस्तक में पाठों का विभाजन प्रमुखतः विधा के आधार पर किया गया है। पुस्तक में कुल 25 पाठ हैं जिनमें कविताओं के पाँच पाठ, कहानियों के चार पाठ, निबंध के तीन पाठ, संवाद के चार पाठ, प्रेरक प्रसंगों के तीन पाठ, एकांकी के दो पाठ, पत्र-लेखन के दो पाठ तथा मूल्य आधारित चित्रकथाओं के दो पाठ हैं। गद्‌य पाठ की सभी विधाओं में भाषिक संरचना को इस प्रकार लिखा और संपादित किया गया है कि परस्पर संवाद और वार्तालाप की स्थिति बराबर उभरती रहे और अभ्यासों में भी इस बात को समेटने का प्रयत्न किया गया है कि शिक्षार्थी हिंदी भाषा की स्वाभाविक भंगिमा को आत्मसात कर सके। पुस्तक में समाहित शिक्षण सामग्री को समझने के साथ-साथ भाषा की बारीकियों से भी शिक्षार्थी परिचित होता चले तभी वास्तविक भाषा-शिक्षण का लक्ष्य पूरा हो सकता है।

'अपूर्वा भाग-2' में शिक्षार्थियों की हिंदी भाषा के प्रति अभिवृत्ति (attitude) को गहराई देने का भी प्रयास किया गया है। इसलिए साहित्यिक पाठों की भाषा के माध्यम से भी हिंदी भाषा की प्रकृति और उसके प्रकार्यों को कहीं भी अनदेखा नहीं किया गया है।

पाठों में समाहित जीवन-मूल्य और भाषाई दक्षता 'अपूर्वा भाग-2' के चयनित/संपादित पाठों में तथा द्‌वितीय भाषा हिंदी के सातवीं कक्षा के शिक्षार्थी को ध्यान में रखकर जो विशेषताएँ उभरती हैं, वे निम्नलिखित हैं :

- इस पाठ्‌यपुस्तक में पाँच कविताएँ हैं जिनमें अधिकांश हिंदी के महत्त्वपूर्ण कवियों की हैं। इकबाल की कविता 'सारे जहाँ से अच्छा' हिंदुस्तान के गौरव-गान के लिए प्रसिद्‌ध है और राष्ट्रीय एकता तथा सद्‌भाव की भावना को पोषित करती है। छठी कक्षा में खड़ी बोली हिंदी की अत्यंत सरल कविताएँ दी गई थीं।

  इस पाठ्‌यपुस्तक में रहीम, कबीर और तुलसी के मूल्य एवं नीति-संबंधी ऐसे दोहे चुनकर दिए गए हैं जिनकी भाषाई संरचना खड़ी बोली के निकट है और जो बोध की दृष्टि से इन शिक्षार्थियों के लिए कठिन नहीं है। दिनकर की 'मैत्री' कविता महाभारत की पृष्ठभूमि पर आधारित है जिसमें कर्ण और दुर्योधन की मैत्री के माध्यम से मित्रता के मूल्य को बड़े ही ओजपूर्ण ढंग से व्यक्त किया गया है। मैथिलीशरण गुप्त की 'कुछ काम करो' की शैली उद्‌बोधनात्मक है जो निष्क्रिय न होकर निरंतर काम करने की प्रेरणा देती है। आज के संचार युग की बढ़ती तकनीकों के बीच प्रकाश मनु की 'चिट्‌ठी' उस पारिवारिक आत्मीयता और उल्लास को दर्शाती है जो 'चिट्‌ठी' पढ़कर इस आयुवर्ग के शिक्षार्थियों के मन में उपजता है।
- पाठ्‌यपुस्तक में शिक्षार्थियों की आयु तथा पारिवारिक एवं सामाजिक संबंधों को ध्यान में रखते हुए और शिष्टाचार, आचरण आदि विनम्र भाषा-प्रयोग सिखाने के लिए चार पाठ

संवाद अथवा वार्तालाप शैली में दिए गए हैं। ये पाठ, भाषा के सामाजिक प्रयोग के सभी पक्षों को नियंत्रित करते हुए तैयार किए गए हैं। संबोधन, अभिवादन, नाते-रिश्ते, औपचारिक -अनौपचारिक शैली आदि के भिन्न-भिन्न स्तर, इन संवादों में उभारे गए हैं। 'मित्र के घर' पाठ में दो मित्रों के बीच आत्मीय भाषा-व्यवहार हिंदी में किस तरह किया जाना चाहिए तथा संबोधन का प्रयोग बड़ों के साथ, समवयस्कों के साथ तथा छोटों के साथ किस तरह करना चाहिए, इसका भान किस तरह शिक्षार्थी को होता है, इसका ध्यान रखा गया है। 'स्वास्थ्य और सफ़ाई' पाठ में एक संदेश भी है कि स्वस्थ रहने के लिए किस तरह हमारे जीवन में सफ़ाई का महत्त्व है। इस वार्तालाप में शिक्षार्थियों की आयु, विषय के अनुरूप भाषा-रूप को नियंत्रित किया गया है। 'दिनचर्या' में दोनों मित्रों के बीच औपचारिक बातचीत है जिसमें पूरे दिन की दिनचर्या से संबंधित गतिविधियाँ आ गई हैं जो द्‌वितीय भाषा हिंदी के शिक्षार्थी को यह अवसर प्रदान करती है कि वह हिंदी भाषा के माध्यम से अपने दैनिक व्यवहारों को अभिव्यक्ति दे सके। 'बिन पानी सब सून' का उद्‌देश्य भी संदेश से जुड़ा है जिसमें पर्यावरण और जल-संरक्षण के प्रति शिक्षार्थियों को सजग किया गया है। इस पाठ की संवाद-शैली औपचारिक भी है, क्योंकि इसमें छात्र-छात्रा के साथ अध्यापिका भी शामिल है। इस प्रकार संवाद के ये चारों पाठ मिलकर शिक्षार्थी में हिंदी भाषा की संप्रेषणपरक क्षमता उत्पन्न करने वाले हैं। ये पाठ शिक्षार्थियों के सामने व्यावहारिक हिंदी का वह स्वरूप रखते हैं जिससे वह अपने वास्तविक जीवन में हिंदी का सही प्रयोग करने में सक्षम हो सके। इस बात से भाषा-शिक्षण के सभी चिंतक सहमत हैं कि अन्य भाषा शिक्षण में संवाद या वार्तालाप भाषा की व्यावहारिक दक्षता उत्पन्न कराने में सर्वाधिक समर्थ होते हैं। संवाद केवल वाक्य-संरचना तक बंधे नहीं होते, वे समाज-संदर्भित भी होते हैं। समाज-संदर्भित होने से संवादों में प्रयोग के विकल्प भी मिलते हैं और भाषा की व्यावहारिक शैली के भी अनेक रूप इनमें बनते हैं। सामान्य परिस्थितियों में हिंदी भाषा का प्रयोग कैसे किया जाए, इस पक्ष को संवाद के ये चारों पाठ रोचक और सरल ढंग से सामने लाते हैं।

भाषा की संप्रेषणपरक उपादेयता, पाठ की मूल्यगतता और रोचकता को 'अपूर्वा भाग-2' के सभी पाठों में सुरक्षित रखने का प्रयास किया गया है, क्योंकि ये ही वे तत्त्व हैं जो द्‌वितीय भाषा के रूप में हिंदी सीखनेवालों को अभिप्रेरित करते हैं और भाषा सीखने की उसकी गति को बढ़ाते हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तक में दो एकांकी रखे गए हैं। 'अँधेर नगरी' भारतेंदु हरिश्चंद्र के लोकप्रिय प्रहसन का अति संक्षिप्त रूप है। संक्षिप्त होते हुए भी कथानक की दृष्टि से इसे पूर्ण रखा गया है तथा भारतेंदु की भाषा को किसी भी स्तर पर बदला नहीं गया है । पाठ की रोचकता अपने में सिद्‌ध है। भाषिक संरचना पात्रानुकूल है। इस भाषा में भी कथन की अभिव्यक्ति की समाज-भाषिक छटाएँ दिखाई देती है जिन्हें अभ्यास में यथोचित ढंग से समेटा गया है। 'झलकारी' स्वतंत्र एकांकी

है जो कथावस्तु के धरातल पर त्याग, वीरता, बलिदान और शौर्य के उच्च मूल्यों की स्थापना करती है जिससे भारतीय जन सदैव प्रेरित होता है। इस एकांकी का भाषिक संदर्भ भी व्यावहारिक हिंदी से ही संबद्ध है। ऐतिहासिक कथा होते हुए भी इस एकांकी की भाषा को शिक्षणीयता (teachability) और कक्षा की आवश्यकताओं के अनुरूप रखा गया है।

- इस पाठ्यपुस्तक में चार कहानियाँ भी सम्मिलत की गई हैं। कहानियाँ शिक्षार्थी की रुचि की हों ताकि उन्हें वे सुरुचिपूर्वक पढ़ सकें। कहानियाँ, शिक्षार्थी के किसी न किसी मानवीय गुण को विस्तार दे सकें, इस दृष्टि से उनके कथानकों को भी वैविध्यपूर्ण रखा गया है। 'ईदगाह' हिंदी के प्रसिद्ध कथाकार प्रेमचंद की कहानी का संक्षिप्त रूप है। जिसमें मनोविज्ञान का मार्मिक चित्रण हुआ है। मुस्लिम समाज के त्योहार को भी इस कहानी में एक प्रेरक तत्त्व की तरह प्रेमचंद सामने लाए हैं। विद्यार्थियों की दृष्टि से इसमें त्याग की भावना और बड़े-बूढ़ों के प्रति आदर, सम्मान का भाव है। इस दृष्टि से यह कहानी शिक्षाप्रद भी है और रोचक भी। शिक्षार्थी इसे आसानी से पढ़ और समझ सकते हैं। 'अकबर-बीरबल' तथा 'तेनाली राम', उत्तर और दक्षिण भारत के दो ऐसे व्यक्तित्वों पर आधारित पाठ हैं जिनमें एक साथ चतुराई, हाजिर-जवाबी और विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की अदभुत सामर्थ्य है। इन दोनों से संबंधित अनेक कथाएँ लोक में प्रचलित हैं। इन पाठों में ऐसी ही दो कथाएँ भी हैं। इसी प्रकार 'संतू का ढोल' भी एक रोचक कथा है जिसमें कहानी के बढ़ते जाने के साथ ही घटनाएँ स्वतः घटती जाती हैं और कहानी अपने लक्ष्य तक पहुँचती है। ये सभी कहानियाँ भाषा और संप्रेषण के स्तर पर सहज हैं तथा किसी न किसी जीवन मूल्य से संबद्ध हैं।
- लगभग कहानी विधा में ही तीन प्रेरक प्रसंग भी इस पुस्तक में दिए गए हैं। 'सच्चाई और ईमानदारी', गोपालकृष्ण गोखले के विद्यालयी जीवन के एक ऐसे प्रसंग से जुड़ी है जो किसी भी विद्यार्थी को ईमानदारी और सच्चाई से जीने के लिए प्रेरित कर सकती है। 'ज्योतिबा फुले' का प्रसंग, छूआछूत की सामाजिक कुरीति को बड़े ही करुणामय ढंग से व्यक्त करता है। 'आजादी के लिए बलिदान' दक्षिण की प्रसिद्ध वीरांगना रानी चेन्नम्मा के साहस, देशभक्ति और बलिदान को रेखांकित करने वाले एक प्रसंग पर आधारित है। ये तीनों पाठ मिलकर भारत के तीन महापुरुषों के जीवन के माध्यम से शिक्षार्थी के मन में उन मूल्यों को स्थापित करते हैं जिनकी आज के किशोरों और नवयुवकों को बड़ी आवश्यकता है।
- इस पाठ्यपुस्तक में तीन निबंध हैं। 'मैं नीम हूँ' आत्मकथात्मक शैली में प्रकृति और पर्यावरण के संतुलन को प्रस्तुत करने वाला निबंध है । इस पाठ से शिक्षार्थी के मन में वृक्षों, वनस्पतियों के प्रति आत्मीय भाव बनता है। 'पोंगल' भारत की सामाजिक संस्कृति को दृढ़ करने वाला निबंध है। इस निबंध में पोंगल के साथ ही भारत के अन्य प्रांतों के त्योहारों की भी चर्चा है जो भारत के जनजीवन में रची-बसी है। 'वे कैसे पहुँचाते है संदेश' संवाद शैली में है। इसमें बच्चे और दादाजी के संवादों के द्वारा पशु-पक्षियों की संदेश देने की प्रणालियों पर

जानकारीपूर्ण बातें कही गई हैं। प्राणियों ओर जीवों में संदेश का कितना महत्त्व है, यह पाठ, इस बात पर भी बल देता है। तीनों निबंध, अलग-अलग विषय से संबंधित हैं और इससे भिन्न प्रकार की जानकारियाँ शिक्षार्थी को मिलती हैं। निबंधों की कथाशैली सरल हो और इन्हें कथा-कहानी की तरह रोचक बनाकर प्रस्तुत किया जाए तथा शिक्षार्थी की भाषा-क्षमता के अनुरूप इनका ढाँचा हो, इस पर विशेष ध्यान रखा गया है।

- द्‌वितीय भाषा के रूप में हिंदी शिक्षण की व्यावहारिकता को सिद्‌ध करने के लिए लेखन कौशल का विकास अनिवार्य होता है। लेखन में सबसे महत्त्वपूर्ण भूमिका पत्रों की होती है। पत्र पारिवारिक, सामाजिक और कामकाजी होते है। 'कन्याकुमारी से पत्र' मित्र के द्‌वारा मित्र को लिखा गया है जिसकी शैली विवरणात्मक है। घटनाओं, स्थलों, वस्तुओं को देखकर, उसे लिखकर, दूसरे तक पहुँचाना, इस पत्र का उद्‌देश्य है। दूसरा पत्र, पुत्र की ओर से पिता को लिखा गया है, फिर उसका उत्तर भी है। ये पत्र सामान्य शैली में और पारिवारिक प्रकार के हैं। तीसरा पत्र, 'छुट्‌टी के लिए आवेदन पत्र' है। यह औपचारिक पत्र है। इन तीनों पत्रों में शिक्षार्थी के लिए पत्र लेखन का ढाँचा, संबोधन, अभिवादन, पत्र लिखना जैसे व्यावहारिक तत्त्वों को भी अभ्यास के अध्ययन में दिया गया है। जिससे कि शिक्षार्थी हिंदी में सामान्य प्रकार के पत्र लिख सके।
- पुस्तक के अंतिम दो पाठ रोचक चित्रकथाओं पर आधारित हैं। ये कथाएँ, भारतीय लोक जीवन में रची-बसी हैं। शिक्षार्थियों में सीखी जा चुकी भाषिक संरचनाओं को चित्र, टिप्पणी और संवाद के माध्यम से पहुँचाया जा सके तथा उन्हें मूल्य-संबंधी संदेश भी दे सके; यह इन चित्रकथाओं का उद्‌देश्य है। इन्हें चित्रों के माध्यम से उन्ही भाषिक संरचनाओं में बाँधकर प्रुस्तुत किया गया है जिनसे शिक्षार्थी, पूर्व पाठों में परिचित हो चुका है।

आज द्‌वितीय भाषा के रूप में हिंदी शिक्षण कराते समय शिक्षार्थी की व्यावहारिक दक्षता को बढ़ाने पर बल दिया जा रहा है। इस दृष्टि से 'अपूर्वा भाग-2' के सभी पाठों की संरचनाएँ पूर्व निश्चित और अभिक्रमित हैं। छठी कक्षा की भाषिक सरंचनाओं से आगे बढ़ते हुए इन्हें निर्धारित किया गया है। इन संरचनाओं को शिक्षण बिंदु के रूप में पाठ के प्रारंभ में निर्धारित कर दिया गया है। इन्हीं बिंदुओं को पाठ में स्वाभाविक ढंग से उभारा गया है। मूल संरचनाओं के साथ जो अन्य संरचनाएँ स्वाभाविक रूप से आईं हैं, उन्हें आने दिया गया है जिससे पाठ का प्रवाह और उसकी रोचकता बाधित न हो।

अभ्यासों द्‌वारा भाषाई दक्षता का विकास

इस पुस्तक में पाठवार अभ्यास दिए गए हैं। अभ्यासों को अधिक से अधिक व्यावहारिक बनाने और शिक्षार्थी की सहभागिता बनाए रखने की दृष्टि से सहयोजित किया गया है। इस सहभागिता को बढ़ाने के लिए अभ्यासों में घर-परिवार, विद्‌यालय, मित्र, बाज़ार आदि को परिवेश के रूप में रखा गया है। इस व्यावहारिकता को भाषा संरचना से बराबर जोड़ा गया है। सामान्य वर्तमान, सामान्य भूत और भविष्यत काल की संरचनाएँ, जो छठी कक्षा में पूरी तरह

सम्मिलित की गई थी उनके आगे जाकर इस पुस्तक में क्रिया के साथ-ते हुए,-ने लगे, चलें, करने लगे जैसे प्रयोग तथा संयुक्त क्रियाओं, प्रेरणार्थक क्रियाओं और नित्यताबोधक क्रियाओं को भी रखा गया है। यह ध्यान रखा गया है कि ये अभ्यास मात्र व्याकरणिक न होकर शिक्षार्थी को बार-बार हिंदी भाषा के निकट ले जाएँ और वह इनकी सहायता से हिंदी भाषा की इन संरचनाओं का गहन परिचय प्राप्त कर सकें।

अभ्यासों में भाषा-बोध और भाषा प्रयोग पर विशेष ध्यान दिया गया है। शब्दार्थ और शब्द रचना के अंतर्गत समानार्थी और विलोम शब्दों के साथ-साथ उपसर्ग, प्रत्यय, संधि और समास की सहायता से हिंदी शब्द रचना के अभ्यासों को प्राथमिकता दी गई है। अर्थ के स्तर पर हिंदी के शैली भेद को भी इसमें स्थान दिया गया है। 'बार-बार बोलो' के अंतर्गत संस्कृत, उर्दू के उन शब्दों को चुनकर दिया गया है जिनके उच्चारण में द्वितीय भाषा के शिक्षार्थी को कठिनाई हो सकती है। उसके लिए अंतर की दृष्टि से नुक्ते का प्रयोग भी किया गया है। पहली बार हिंदी के पाठों में आई उन अभिव्यक्तिओं और वाक्य संरचनाओं को भी दिया गया है जिनसे उचित अनुतान, बलाघात और लय के साथ बोलकर शिक्षार्थी हिंदी भाषा की अलग-अलग कथन भंगिमाओं की मौखिक अभिव्यक्ति को साध सकता है।

पाठ बोध

'ध्यान दो' के अंतर्गत संयुक्त शब्द, शब्दों के अर्थ, पर्याय, विलोम तथा उन भाषा प्रयोगों को दिया गया है जो अपनी संरचना अथवा अर्थ-गांभीर्य की दृष्टि से विशेष हैं और पाठ में पहली बार प्रयुक्त हुए हैं।

पुस्तक में बोध के स्तर पर दो प्रकार के प्रश्न दिए गए हैं। एक- जिनके संक्षिप्त उत्तर (दो वाक्य में) और दूसरे- दीर्घ उत्तर (चार-पाँच वाक्यों में) अपेक्षित है। ये प्रश्न पाठ की विषय वस्तु, घटनाओं और परिवेश पर केंद्रित हैं। कहीं-कहीं इस अभ्यास को हाँ-नहीं में उत्तर के रूप में भी रखा गया है, जो शिक्षार्थी के बोध को और भी गहराई से जाँचता है।

संरचना-अभ्यास

इसी क्रम में भाषिक संरचना पर आधारित लेखन अभ्यास भी पर्याप्त मात्रा में दिए गए हैं। पाठ के प्रारंभ में मूल शिक्षण बिंदु पूरी तरह शिक्षार्थी तक पहुँच सकें तथा संरचनाओं में परस्पर परिवर्तन करके वे हिंदी भाषा की प्रकृति और उसकी अभिव्यंजना से परिचित हो सकें, यह इस प्रकार के अभ्यासों का उद्देश्य है। अभ्यासों को देते समय व्याकरणिक शब्दावली के प्रयोग से यथासंभव बचा गया है। भाषा संरचना संबंधी अभ्यास में, रिक्त स्थान की पूर्ति, नमूने के अनुसार शब्द-रचना, वाक्य रूपांतरण, विभिन्न प्रकार के शब्दों और मुहावरों का अपने वाक्यों में प्रयोग, मिलान करना, बहुविकल्पी चयन आदि को भाषिक इकाइयों के साथ इस प्रकार दिया गया है कि शिक्षार्थी हिंदी भाषा के सामान्य नियमों को भी समझ सके और उनके अनुसार अपनी भाषिक दक्षता बढ़ा सके। जहाँ कहीं आवश्यकता पड़ी है इन अभ्यासों के साथ संरचनागत

रूपांतरण के नियम तथा यथा स्थान कुल आरेख और चार्ट भी दे दिए गए हैं जिससे कि एक ही स्थान पर शिक्षार्थी को मूल भाषिक ढाँचे का परिचय मिल जाए।

प्रयोग केंद्रित भाषिक अभ्यास

भाषिक अभ्यास को इस पुस्तक में पहली बार भाषा प्रयोग से भी जोड़ा गया है। सर्वनामों के विविध प्रयोग, नाते-रिश्ते के शब्दों का परिचय, संबोधन शब्दावली का उचित प्रयोग, खाने पीने की चीज़ों और अभिवादन शब्दावली का परिचय तथा इसके साथ ही विशेष प्रकार के मुहावरों और रंजक क्रियाओं के प्रयोग को भी अभ्यास में उचित ढंग से उभारा गया है जिससे कि शिक्षार्थी अलग-अलग सामाजिक स्थितियों में हिंदी भाषा का प्रवाहमान ढंग से लेखन और उच्चारण कर सकें।

प्रत्येक पाठ के साथ ये प्रयत्न किया गया है कि शिक्षार्थी पाठ बोध भी पूर्ण रूप से कर सकें, भाषिक संरचनाओं को व्यावहारिक ढंग से इस्तेमाल कर सकें और इस पूरी प्रक्रिया में स्वयं को संलग्न महसूस कर सकें।

योग्यता विस्तार और अनुकार्य

इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए योग्यता-विस्तार को विशेष महत्त्व दिया गया है। प्रत्येक पाठ से संबंधित विषयगत, परिवेशगत, संस्कृतिगत पक्षों पर शिक्षार्थी से कुछ ऐसा करने को कहा गया है जिससे कि शिक्षार्थी, भाषिक गतिविधियों में अपने को शामिल महसूस कर सके। योग्यता विस्तार के सभी बिंदु विद्यार्थी के अनुभव, आयु तथा स्तर के अनुकूल रखे गए हैं जिससे कि वे इन्हें बोलकर या लिखकर अभिव्यक्त करने में आनंद का अनुभव करे।

उक्त लक्ष्यों की पूर्ति के लिए इन अभ्यासों में अनुकार्य का प्रावधान भी किया गया है। कक्षा के बाहर जीवंत परिस्थितियों में शिक्षार्थी हिंदी भाषा का प्रयोग अपने ज्ञान के आधार पर अपने राज्य अथवा प्रांत से जोड़कर लिख-बोल सके तथा उसे यह लगे कि इस पुस्तक में जिन पाठों का अध्ययन् उसने किया है; उनकी सामाजिक, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि राष्ट्रीय है तथा वे इसके अभिन्न अंग हैं।

आशा है हिंदी भाषा के समग्र अधिगम और व्यावहारिक दक्षता का विस्तार करने वाली यह पाठ्यपुस्तक हिंदी को द्वितीय भाषा के रूप में उपयोग करने वाले अध्यापक बंधुओं, शिक्षार्थियों और विद्यालयों के लिए आदर्श सिद्ध होगी। अध्यापक बंधुओं से विशेष अनुरोध है कि इस पाठ्यपुस्तक का प्रयोग करते समय उनके समक्ष जो भी कठिनाइयाँ आएँ अथवा इस पाठ्यपुस्तक के संबंध में वे कोई अन्य सुझाव देना चाहें तो हम उनका स्वागत करेंगे।

संपादक

पाठ्यपुस्तक समीक्षा कार्यगोष्ठी के सदस्य

कैलाश चंद्र भाटिया
पूर्व प्रोफेसर
लाल बहादुर शास्त्री प्रशासन अकादमी, मसूरी (उत्तर प्रदेश)

सूरजभान सिंह
पूर्व निदेशक
वैज्ञानिक एवं तकनीकी शब्दावली आयोग, नई दिल्ली

वी. रा. जगन्नाथन
निदेशक, मानविकी विद्यापीठ
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

कृष्ण कुमार गोस्वामी
प्रोफेसर
केन्द्रीय हिंदी संस्थान, नई दिल्ली

दिलीप सिंह
प्रोफेसर एवं अध्यक्ष
उच्च शिक्षा शोध संस्थान
दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा, धारवाड़ (कर्नाटक)

पी.वी. विजयम
पूर्व विभागाध्यक्ष
हिंदी विभाग कोचीन विश्वविद्यालय, कोच्चि (केरल)

ए. अरविंदाक्षन
विभागाध्यक्ष
हिंदी विभाग, कोचीन विश्वविद्यालय, कोच्चि (केरल)

आत्मप्रकाश श्रीवास्तव
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा, एर्णाकुलम (केरल)

नरेन्द्र व्यास
पूर्व निदेशक
केंद्रीय हिंदी निदेशालय, नई दिल्ली

उमेश चंद्र वाजपेयी
उप-*निदेशक* (शैक्षिक)
नवोदय विद्यालय समिति, नई दिल्ली

हीरालाल बाछोतिया
रीडर एवं पूर्व अध्यक्ष, हिंदी प्रकोष्ठ
सामाजिक विज्ञान एवं मानविकी शिक्षा विभाग
एनसीईआरटी, नई दिल्ली

मुकुंद द्विवेदी
रीडर
शहीद भगत सिंह कालेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

एच. बालसुब्रमण्यम
पूर्व सहायक निदेशक
केंद्रीय हिंदी निदेशालय, नई दिल्ली

गोबिन्द प्रसाद
सह. प्रोफेसर
भारतीय भाषा केंद्र
जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

पूरन सहगल
निदेशक
मालव लोक संस्कृति अनुष्ठान, मनासा, मध्यप्रदेश

राजकुमार निगम
पूर्व सहायक शिक्षा अधिकारी
केंद्रीय हिंदी निदेशालय , नई दिल्ली

रमेश तिवारी
प्रवक्ता
दिल्ली कालेज ऑफ वोकेशनल स्टडीज
दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

राधिका पी.
प्रवक्ता
दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा, एर्णाकुलम (केरल)

मल्लसर्ज मंगोड़ी
प्रवक्ता
दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा, एर्णाकुलम (केरल)

एम. भास्कर शर्मा
टीजीटी (हिंदी)
जवाहर नवोदय विद्यालय समिति, वारंगल (आंध्र प्रदेश)

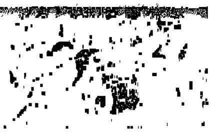
रूपेन्द्र सिंह
टीजीटी (हिंदी)
जवाहर नवोदय विद्यालय, मेडक (आंध्र प्रदेश)

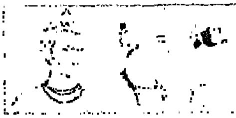
बी.एम. शिवशंकर मूर्ति
टीजीटी (हिंदी)
जवाहर नवोदय विद्यालय, धारवाड़ (कर्नाटक)

एन.सी.ई.आर.टी. संकाय
सामाजिक विज्ञान एवं मानविकी शिक्षा विभाग

चंद्रा सदायत, *रीडर*
संध्या सिंह, *रीडर*
लालचंद राम, *प्रवक्ता* **(समन्वयक)**

विषय-सूची

आमुख		iii
अध्यापक बंधुओं से		v
पहला पाठ	**सारे जहाँ से अच्छा** (कविता) 	**1**
दूसरा पाठ	 **मैं नीम हूँ**	**3**
तीसरा पाठ	**तेनाली राम** 	**9**
चौथा पाठ	 **मित्र के घर**	**16**
पाँचवाँ पाठ	**ईदगाह** 	**23**
छठा पाठ	 **स्वास्थ्य और सफ़ाई**	**31**
सातवाँ पाठ	**संतू का ढोल** 	**37**

आठवाँ पाठ	 नीति के दोहे (कविता)	46
नवाँ पाठ	ज्योतिबा फुले 	52
दसवाँ पाठ	 आज़ादी के लिए बलिदान	58
ग्यारहवाँ पाठ	सच्चाई और ईमानदारी 	64
बारहवाँ पाठ	 मैत्री (कविता)	69
तेरहवाँ पाठ	अँधेर नगरी 	71
चौदहवाँ पाठ	 पोंगल	82
पंद्रहवाँ पाठ	दिनचर्या 	90
सोलहवाँ पाठ	 कुछ काम करो (कविता)	98
सत्रहवाँ पाठ	बिन पानी सब सून 	100

अठारहवाँ पाठ	 अकबर-बीरबल	107
उन्नीसवाँ पाठ	वे कैसे पहुँचाते हैं संदेश 	114
बीसवाँ पाठ	चिट्ठी (कविता)	121
इक्कीसवाँ पाठ	कन्याकुमारी से पत्र 	123
बाईसवाँ पाठ	पत्रों के नमूने	130
तेईसवाँ पाठ	झलकारी 	135
चौबीसवाँ पाठ	 मछली और मेढक (चित्रकथा)	144
पच्चीसवाँ पाठ	चार सच्चे मित्र (चित्रकथा) 	154

गांधी जी का जन्तर

तुम्हें एक जन्तर देता हूं। जब भी तुम्हें सन्देह हो या तुम्हारा अहम् तुम पर हावी होने लगे, तो यह कसौटी आजमाओ :

जो सबसे गरीब और कमजोर आदमी तुमने देखा हो, उसकी शकल याद करो और अपने दिल से पूछो कि जो कदम उठाने का तुम विचार कर रहे हो, वह उस आदमी के लिए कितना उपयोगी होगा। क्या उससे उसे कुछ लाभ पहुंचेगा ? क्या उससे वह अपने ही जीवन और भाग्य पर कुछ काबू रख सकेगा ? यानि क्या उससे उन करोड़ों लोगों को स्वराज्य मिल सकेगा जिनके पेट भूखे हैं और आत्मा अतृप्त है ?

तब तुम देखोगे कि तुम्हारा सन्देह मिट रहा है और अहम् समाप्त होता जा रहा है।

मो. क. गांधी

पहला पाठ

सारे जहाँ से अच्छा

सारे जहाँ से अच्छा हिंदोस्ताँ हमारा।

हम बुलबुले हैं इसकी, ये गुलसिताँ हमारा।।

परबत वो सबसे ऊँचा हमसाया आसमाँ का।

वो संतरी हमारा, वो पासबाँ हमारा।।

गोदी में खेलती हैं इसकी हज़ारों नदियाँ।

गुलशन है जिनके दम से, रश्के-जिनाँ हमारा।।

मज़हब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना।

हिंदी हैं हम, वतन है हिंदोस्ताँ हमारा।।

—डॉ. मुहम्मद इक़बाल



अभ्यास

शब्दार्थ

जहाँ (जहान)	: संसार, विश्व	**हिंदी**	: हिंदुस्तानी, (हिंद के निवासी)
गुलसिताँ (गुलिस्ताँ)	: बगीचा	**हिंदोस्ताँ** (हिंदुस्तान)	: भारत
परबत (पर्वत)	: पहाड़	**बुलबुल**	: गानेवाली एक चिड़िया
आसमाँ (आसमान)	: आकाश	**हमसाया आसमाँ का**	: आकाश के समान ऊँचा
दम	: शक्ति	**गुलशन**	: बगीचा
संतरी	: पहरेदार	**पासबाँ**	: रक्षक, रखवाला
बैर	: शत्रुता, दुश्मनी	**रश्के-जिनाँ**	: जन्नत अथवा स्वर्ग को भी जिससे ईर्ष्या हो
वतन	: देश		
हिंदी हैं हम	: हम हिंदुस्तानी हैं		

भावार्थ

हमारा देश हिंदुस्तान सारे संसार से अच्छा है। हम इसकी चिड़ियाँ हैं और यह देश हमारा बगीचा है। हम इस देश के रहने वाले हैं। आकाश के समान सबसे ऊँचा पर्वत हिमालय है, वह हमारा रक्षक और पहरेदार है। हजारों नदियाँ उसकी गोदी में खेलती हैं। ये नदियाँ हिमालय से निकलती हैं। इन नदियों के कारण यह बगीचा खिला हुआ है। हमारे देश के सौंदर्य को देखकर स्वर्ग को भी ईर्ष्या होती है। कोई भी मज़हब (धर्म) आपस में लड़ना नहीं सिखाता। हमें आपस में लड़ना नहीं चाहिए। हम हिंदी हैं यानी हिंदुस्तानी हैं और हमारा देश हिंदुस्तान है।

अनुकार्य

- कविता को ध्यानपूर्वक पढ़ो, उसे समझो, याद करो और कक्षा में सुनाओ।

दूसरा पाठ

मैं नीम हूँ

शिक्षण बिंदु

मैं हूँ।

– होता है।

– बनता है – बनाया जाता है।



मैं नीम हूँ। पीपल और वट-वृक्ष का छोटा भाई। मेरे ये दोनों बड़े भाई खूब लंबे-चौड़े और मोटे-ताज़े हैं। कमज़ोर तो मैं भी नहीं हूँ पर इनसे दुबला-पतला ही हूँ। मेरे भाई बड़े-बड़े चौड़े पत्तों वाले हैं। इनके पत्ते खूब घने होते हैं। घने पत्तेवाला तो मैं भी हूँ, पर उनकी तरह मेरी पत्तियाँ घनी नहीं हैं। मेरी पत्तियाँ छोटी-छोटी होती हैं। मैं एक बात बता दूँ कि मेरी पत्तियाँ छोटी तो हैं, लेकिन हैं बहुत गुणकारी।

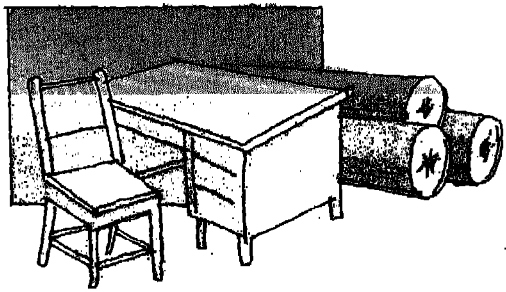


मेरी पत्तियाँ कड़वी होती हैं, लेकिन रोग-निरोधक होती हैं। इसलिए सुबह-सुबह कुछ लोग मेरी मुलायम पत्तियों को चबाते हैं। लोग मेरी टहनी से दातुन भी करते हैं। मेरी पत्तियाँ बड़ी गुणकारी हैं। इनमें रोगाणुओं को मारने की शक्ति होती है। मेरी टहनी से दातुन करने वालों के मसूड़े मज़बूत और दाँत चमकीले हो जाते हैं। इतना ही नहीं, मेरी दातुन से मुँह की दुर्गंध भी दूर हो जाती है।

मेरी पत्तियों को चबाकर खाने से बहुत-सी बीमारियों से बचाव होता है। इन पत्तियों को उबालकर नहाने से फोड़े-फुंसी, खाज-खुजली जैसे रोग दूर हो जाते हैं। मेरा उपयोग साबुन बनाने में भी होता है।



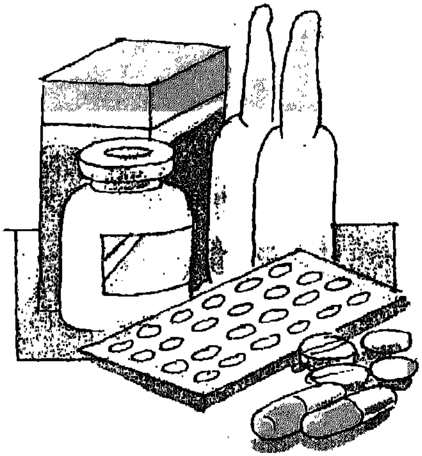
अपनी पत्तियों के बारे में आपको एक और बात बताऊँ। मेरी सूखी पत्तियाँ भी बड़े काम की होती हैं। इन्हें ऊनी और रेशमी कपड़ों के साथ रखा जाता है। इससे कपड़ों में कीड़े नहीं लगते। छोटे-बड़े कीड़े मुझसे डरकर भाग जाते हैं। पत्तियाँ ही



नहीं मेरी छाल, जड़ और लकड़ी भी बहुत उपयोगी हैं। मेरी लकड़ी बहुत टिकाऊ होती है। इसलिए मकान और फर्नीचर बनाने के काम में लाई जाती है। मेरी टहनियों पर छोटे-छोटे फूल और निबोलियाँ लगती हैं। फूलों को खाने से रक्त शुद्ध हो जाता है। मेरी निबोलियों से तेल भी निकाला जाता है। मेरी पकी निबोलियों से खली तथा खाद बनाई जाती है। खाद ज़मीन के अंदर के कीड़ों को मारकर भरपूर फ़सल देती है। मेरे तने से गोंद भी निकलता है।

मैं लोगों को नीरोग रखता हूँ। मैं हवा को शुद्ध करके पर्यावरण को स्वच्छ बनाता हूँ। मेरे इन गुणों से प्रभावित होकर वैज्ञानिकों ने मुझ पर तरह-तरह के शोध किए हैं।





वैज्ञानिक मुझे *आजाडीराक्टा इंडिका* कहते हैं। उन्होंने मेरे कुल को *मीलिएसी* नाम दिया है। मेरी पत्तियों और जड़ों में एंटीबायोटिक तत्त्व बड़े कमाल का है। मेरे इतने अधिक गुणों को देखकर दुनिया भर के वैज्ञानिकों में मुझे पेटेंट कराने की होड़ लगी हुई है।

मुझे अपने देश भारत की जलवायु बेहद पसंद है। इसलिए मैं अपनी धरती पर आसानी से हर जगह उग जाता हूँ। मुझे रोपकर भी उगाया जा सकता है। मनुष्य के भले के लिए मैं अपना सब कुछ दे-देने में विश्वास करता हूँ। मेरी पत्तियों से छन-छन कर आने वाली हवा बहुत ही लाभकारी होती है। इससे ज़्यादा मैं अपने बारे में क्या कहूँ ? इतना ही कह सकता हूँ कि मुझमें ढेर सारे गुण हैं। बस एक ही अवगुण है कि मैं कड़वा हूँ। मेरी यही कड़वाहट मनुष्य के जीवन को मधुर बनाती है।

अभ्यास

शब्दार्थ

वृक्ष	: पेड़	**रोगाणु**	: रोग उत्पन्न करने वाले छोटे-छोटे जीवाणु
मुलायम	: नरम		
निबोलियाँ	: नीम के फल	**टहनी**	: डाली, शाखा
पर्यावरण	: आसपास का वातावरण	**गुणकारी**	: लाभकारी
शोध	: अनुसंधान, खोज	**भरपूर**	: बहुत अधिक
रोपना	: पौधा लगाना	**नीरोग**	: रोग रहित, स्वस्थ
अवगुण	: दोष	**तना**	: पेड़ का मध्य भाग
आजाडीराक्टा इंडिका	: नीम का वानस्पतिक नाम	***मीलिएसी***	: नीम के वंश का नाम

पेटेंट कराना : स्वामित्व के अधिकार का पंजीकरण कराना

एंटीबायोटिक : रोगाणु प्रतिरोधी दवा

मौखिक

(क) बार-बार बोलो :

1. खाद — ज़मीन — फसल — पर्यावरण — जलवायु — दातुन

   लम्बे-चौड़े — मोटे-ताज़े — दुबले-पतले — छोटे-बड़े

   फोड़े-फुंसी — खाज-खुजली

2. (क) कमज़ोर तो मैं भी नहीं हूँ, **पर** इनसे दुबला-पतला ही हूँ।

   (ख) घना तो मैं भी हूँ, **पर** उनकी तरह नहीं हूँ।

   (ग) मेरी पत्तियाँ छोटी तो हैं, **लेकिन** हैं बहुत गुणकारी।

   (घ) मेरी पत्तियाँ कड़वी होती हैं, **लेकिन** रोग-निरोधक होती हैं।

(ख) ध्यान दो :

1. गुण — गुणकारी

   लाभ — लाभकारी

2. रोग × नीरोग   कड़वा × मीठा

   बीमारी × तंदुरुस्ती   दुबला × मोटा

   शुद्ध × अशुद्ध   सुगंध × दुर्गंध

3.

हम	**हम लोग**
तुम	तुम लोग
आप	आप लोग
वे	वे लोग
ये	ये लोग

लिखित

सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।

चमकीले, भरपूर, टिकाऊ, घने

(क) पीपल और वटवृक्ष खूब ________ होते हैं।

(ख) दातुन करने से दाँत मज़बूत और ________ होते हैं।

(ग) नीम की लकड़ी बहुत ________ होती है।

(घ) नीम की खाद ________ फसल देती है।

नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

नीम की लकड़ी से कुरसियाँ **बनती हैं**। → नीम की लकड़ी से कुरसियाँ **बनाई जाती हैं**।

(क) नीम की निबोलियों से खली तथा खाद बनती है।

____

(ख) जड़ी-बूटियों से अनेक दवाइयाँ बनती हैं।

____

(ग) प्लास्टिक से तरह-तरह की चीजें बनती हैं।

____

(घ) खजूर के पत्तों से चटाइयाँ बनती हैं।

____

(ङ) बाँस से टोकरियाँ बनती हैं।

____

3. **सही मिलान करो।**

(क) नीम की दातुन करने से	खली और खाद बनती है।
(ख) नीम की निबोलियों से	नीम पर शोध कर रहे हैं।
(ग) दुनिया-भर के वैज्ञानिक	दाँत चमकीले होते हैं।
(घ) नीम को अपने देश की	जलवायु बहुत पसंद है।

4. **हाँ या नहीं में उत्तर दो।**

(क) नीम की पत्तियाँ मीठी होती हैं। (_____)
(ख) नीम की टहनी से दातुन करते हैं। (_____)
(ग) नीम बदबू फैलाता है। (_____)
(घ) नीम की छाल और जड़ उपयोगी होती हैं। (_____)

5. **उत्तर दो।**

(क) नीम से बड़े दो पेड़ों के नाम बताओ।
(ख) नीम की पत्तियाँ कौन-कौन सी बीमारियों की दवा है ?
(ग) नीम की लकड़ी में कौन-सा विशेष गुण होता है ?
(घ) नीम में कौन-सा एक अवगुण होता है ?

योग्यता विस्तार

- अपने आस-पास के पेड़ों की सूची बनाओ। उनमें से किसी एक पेड़ के बारे में पाँच पंक्तियाँ लिखो।
- कक्षा में पर्यावरण पर चर्चा करो।

अनुकार्य

- पेड़ के भागों के नाम लिखो।

तीसरा पाठ

तेनाली राम

शिक्षण बिंदु

क्रि.+ ते हुए, संयुक्त क्रिया
क्रि.+ ने लगना
(विशेषण) साधारण + सा
अच्छा-सा



दक्षिण भारत में विजयनगर नाम का एक राज्य था। इस राज्य के तेनाली नामक गाँव में एक साधारण-सा आदमी रहता था। उसका नाम था – राम। तेनाली गाँव का होने के कारण सब उसे तेनाली राम कहते थे। रोज़ी-रोटी की तलाश में तेनाली राम विजयनगर आ गया। उसकी राजधानी थी विजयनगर। वहाँ के राजा थे – महाराज कृष्णदेव राय। वे बड़े उदार, विद्याप्रेमी और कलाप्रिय थे। तेनाली राम महाराज से मिले। महाराज ने उनकी बातों से प्रभावित होकर उन्हें तुरंत नौकरी दे दी। दरबार में अनेक विद्वान और कलाकार थे। तेनाली राम ने उन सभी पर अपनी चतुराई और बुद्धिमानी का सिक्का जमा लिया।

तेनाली राम के बारे में अनेक कहानियाँ प्रसिद्ध हैं। जिससे उसकी बुद्धिमानी और चतुराई का पता चलता है।

एक बार किसी बात पर महाराज, तेनाली राम से नाराज हो गए। उन्होंने क्रोध में तेनाली राम को डाँटते हुए कहा- "जा, यहाँ से चला जा। मुझे कभी अपना मुँह न दिखाना।" दूसरे दिन तेनाली राम अपने मुँह पर एक मुखौटा लगाकर दरबार में आ गया। महाराज यह देखते ही क्रोधित हो गए, उन्होंने सिपाहियों को आदेश दिया – "ले जाओ इस बदतमीज़ को और जेल में बंद कर दो।"

---

* तेनाली राम को तेनालीरामन, तेनाली रामाकृष्ण, तेनाली रामाकृष्णुडु नामों से भी जानते हैं।



तेनाली राम नम्रता से बोला – "महाराज ! मेरा अपराध ?"

"अपराध ! मैंने तुमसे कहा था कि मुझे कभी अपना मुँह न दिखाना। फिर तुमने यहाँ आने का साहस कैसे किया ? और फिर ... ऐसा मुखौटा लगाकर !" – महाराज बोले।

तेनाली राम ने हाथ जोड़कर कहा – "अशिष्टता के लिए क्षमा चाहता हूँ, महाराज ! मैंने आपकी आज्ञा का पालन किया है। मेरा मुँह दिखाई न दे इसीलिए यह मुखौटा लगाकर आया हूँ।" तेनाली राम का यह जवाब सुनकर महाराज मुस्कराए और उसे क्षमा करते हुए बोले – "उतारो यह मुखौटा अभी।" सब दरबारी भी तेनाली राम की बुद्धिमानी की प्रशंसा करने लगे।

* * *

एक दिन तेनाली राम के घर में कुछ चोर घुस आए। तेनाली राम अभी सोया नहीं था, जाग रहा था। उसने चोरों को सुनाते हुए पत्नी से कहा – "देखो, हमारे धन के लालच में चोर-डाकू हमारे घर में आ सकते हैं। हमारे पास जो हीरे-जवाहरात और आभूषण हैं, उन्हें संदूक में भरकर बगीचे के कुएँ में छिपा दें।" वह फिर बोला – "क्यों न यह काम अभी कर दें।"

यह कहकर वह उठा और एक बड़ा-सा पत्थर उठाकर कुएँ में डाल आया। तेनाली राम की बातें सुनकर और कुएँ में धड़ाम की आवाज़ सुनकर चोर बहुत खुश हुए। उन्होंने सोचा कि अब हमारा काम आसान हो जाएगा।

तेनाली राम के अंदर जाते ही चोर कुएँ पर पहुँच गए। उन्होंने देखा कि कुआँ बहुत गहरा है। कुएँ में उतरने की उनमें हिम्मत न थी। इसलिए उन्होंने सोचा कि बाल्टियों से कुएँ का पानी निकाल दिया जाए तो जवाहरात से भरा संदूक निकालने में आसानी होगी। हीरे-जवाहरात पाने की आशा में चोर रात भर कुएँ से पानी निकालते रहे। भला कुएँ का पानी इतनी जल्दी कैसे खत्म होता। देखते-देखते सवेरा होने लगा। तेनाली राम सुबह होते ही बाहर आया। उसे देखते ही चोर पकड़े जाने के डर से भागने लगे। उन्हें भागते देख तेनाली राम ने कहा – "सुनो भाइयों ! धन्यवाद तो लेते जाओ। तुमने मेरा इतना बड़ा बगीचा रात भर में सींच दिया। वाह क्या बात है !"

तेनाली राम ने इस प्रकार अपना घर भी बचा लिया और अपना बगीचा भी चोरों से सिंचवा लिया।



अभ्यास

शब्दार्थ

रोज़ी-रोटी	:	काम-धंधा जीवन-यापन के साधन	**तलाश**	:	खोज
विद्याप्रेमी	:	विद्या से प्रेम करने वाला	**कलाप्रिय**	:	कला से प्रेम करने वाला
प्रभावित होना	:	असर पड़ना	**सिक्का जमाना**	:	अपना प्रभाव डालना
मुखौटा	:	चेहरे के ऊपर नकली चेहरा	**प्रशंसा**	:	तारीफ़
			बदतमीज़	:	असभ्य

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. साधारण — प्रशंसा — मुखौटा
   आभूषण — कलाप्रिय — अशिष्टता
   चतुराई — प्रसिद्ध — क्षमा
   बुद्धिमानी

2. आ जाना — नाराज़ होना
   दे देना — क्रोधित होना
   चला जाना — खत्म होना
   ले जाना — साहस करना
   बचा लेना — लालच करना

3. (क) उसका नाम था - राम।
   (ख) भला कुएँ का पानी इतनी जल्दी कैसे खत्म होता।
   (ग) महाराज, मेरा अपराध ?
   (घ) जा, यहाँ से चला जा।
   (ङ) वाह ! क्या बात है !
   (च) सुनो भाइयों ! मेरा धन्यवाद तो लेते जाओ।

(ख) ध्यान दो :

1\.

साहस	-	साहसी	अपराध	-	अपराधी
क्रोध	-	क्रोधी	बुद्धिमान	-	बुद्धिमानी
बदतमीज़	-	बदतमीज़ी	नौकर	-	नौकरी

2\. रोज़ी-रोटी की तलाश में
आने का साहस
पकड़े जाने का डर
अशिष्टता के लिए क्षमा
धन के लालच में

3\.

साधारण-सा आदमी	अच्छा-सा घर
साधारण-सी बात	अच्छी-सी किताब
साधारण-से लोग	अच्छे-से कपड़े
बड़ा-सा बाग	छोटा-सा गाँव
बड़ी-सी नदी	छोटी-सी कहानी
बड़े-से मकान	छोटे-से पौधे

लिखित

1. सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।

क्रोधित, बुद्धिमानी, देखते-देखते, अनेक, अशिष्टता

(क) तेनाली राम के बारे में ________ कहानियाँ प्रसिद्ध हैं।

(ख) महाराज यह देखते ही ________ हो गए।

(ग) ________ के लिए क्षमा चाहता हूँ।

(घ) सब दरबारी भी तेनाली राम की ________ की प्रशंसा करने लगे।

(ङ) ________ सवेरा होने लगा।

2. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क)

उसका नाम **था तेनाली राम।**
→ उसका नाम **तेनाली राम था।**

1. मेरे विद्यालय का नाम था नूतन विद्यालय।

______________________________।

2. श्रीलंका का पुराना नाम था सीलोन।

______________________________।

3. उसके गाँव का नाम था कालेश्वर।

______________________________।

4. मेरे बेटे का नाम था गोपाल।

______________________________।

(ख)

उन्होंने **डाँटकर कहा। →** उन्होंने **डाँटते हुए कहा।**

1. उसने हँसकर कहा। ______________।
2. शीला ने रोकर कहा। ______________।
3. सेनापति ने गरजकर कहा। ______________।
4. अध्यापक ने समझाकर कहा। ______________।
5. पिता जी ने धमकाकर कहा। ______________।

(ग)

सभी ने तेनाली राम की **प्रशंसा की।**
→ सभी तेनाली राम की **प्रशंसा करने लगे।**

1. सभी ने क्रिकेट खिलाड़ियों की प्रशंसा की।

______________________________।

2. सिपाहियों ने चोरों की पिटाई की।

______________________________।

3. मुख्यमंत्री ने कार्यकर्ताओं की तारीफ़ की।

_______________________________।

4. राजा ने अपने सेनापति की वाहवाही की।

_______________________________।

3. सही मिलान करो।

(क) महाराज कृष्णदेव राय — सुनकर चोर खुश हुए।

(ख) तेनाली राम — चोर घुस आए।

(ग) घर में — विद्‌याप्रेमी और कलाप्रिय राजा थे।

(घ) धड़ाम की आवाज़ — साधारण-सा आदमी था।

4. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) तेनाली राम एक साधारण आदमी था। (______)

(ख) सभी दरबारी तेनाली राम की बुद्‌धिमानी की प्रशंसा करने लगे। (______)

(ग) राजा ने मुखौटा पहन लिया। (______)

(घ) तेनाली राम विद्‌याप्रेमी और कलाप्रिय था। (______)

5. उत्तर दो।

(क) तेनाली राम कहाँ का रहने वाला था ?

(ख) तेनाली राम रोज़ी-रोटी की तलाश में कहाँ गया ?

(ग) चोरों को सुनाते हुए तेनाली राम ने अपनी पत्नी से क्या कहा ?

(घ) तेनाली राम की बातें सुनकर चोरों ने क्या सोचा ?

योग्यता विस्तार

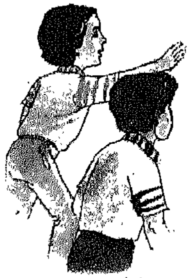
* कक्षा में किसी ऐसी ही कहानी का वर्णन करो, जो तुमने सुनी हो।

अनुकार्य

* पाठ में आए सभी पात्रों की सूची बनाओ।

चौथा पाठ

मित्र के घर



शिक्षण बिंदु
बनना-बनाना
करना - होना

रोहित : विवेक, आज शाम को तुम मेरे घर चलोगे ?

विवेक : आज तो नहीं, कल चलूँगा। वार्डन सर से आज अनुमति ले लूँगा।

रोहित : तुम हैदराबाद से विजयवाड़ा आए हो। तुम्हें विजयवाड़ा कैसा लग रहा है ?

विवेक : यह हैदराबाद जैसा बड़ा शहर तो नहीं है। तुम तो वहीं से आए हो। मुझे अच्छा तो नहीं लग रहा है। पर वार्डन सर हमारा बहुत ध्यान रखते हैं। फिर भी घरवालों की याद तो आती ही है।

रोहित : कल तुम मेरे घर आना। मेरे घरवालों से मिलकर तुम्हें बहुत खुशी होगी।

विवेक : ठीक है, कल पक्का रहा।

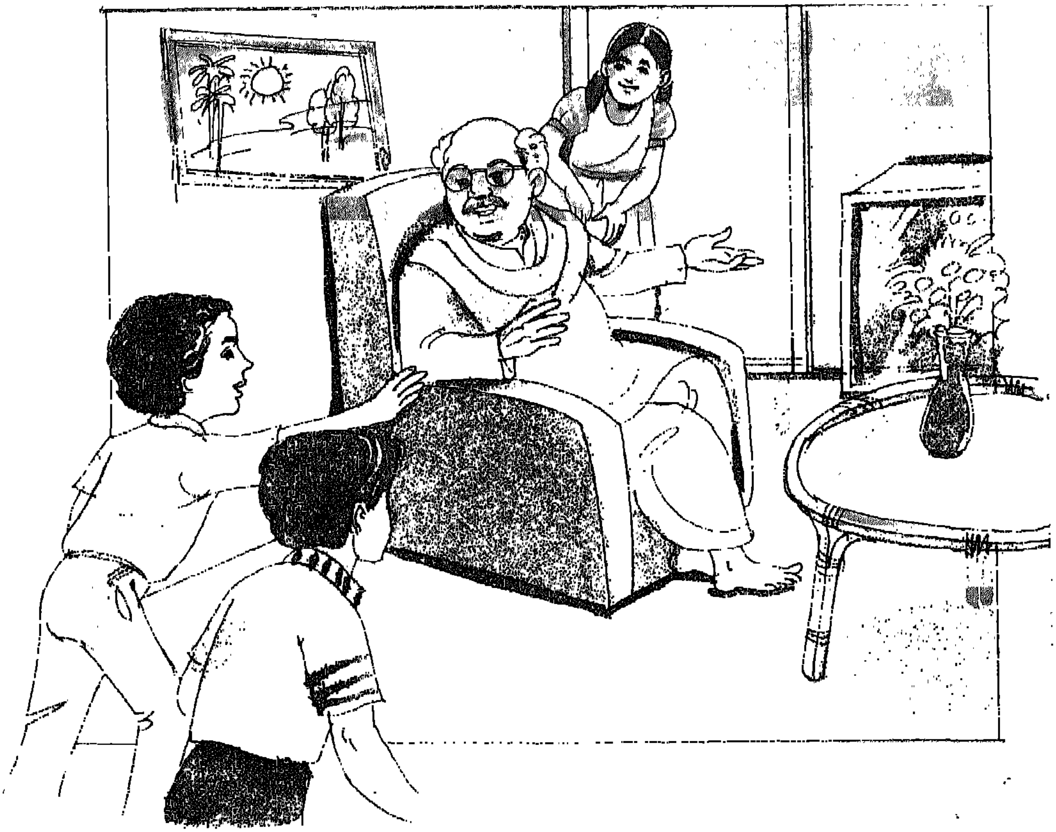
(दूसरे दिन)

रोहित : आओ विवेक, हम सब तुम्हारा ही इंतज़ार कर रहे थे।

विवेक : रोहित, तुम्हारा घर तो बहुत बड़ा और सुंदर है। खुला भी है।

रोहित : इनसे मिलो विवेक, ये मेरे दादा जी हैं।

विवेक : दादा जी प्रणाम !



दादा जी : खुश रहो बेटा ! रोहित हमेशा तुम्हारी बातें करता रहता है। तुम्हारे पिता जी क्या करते हैं, विवेक ?

विवेक : मेरे पिता जी बैंक में मैनेजर हैं और मेरी माँ अध्यापिका हैं। मेरी एक छोटी बहन भी है - रेवती।

रोहित : मेरी भी छोटी बहन है, सुमन, ज़रा इधर आओ।

विवेक : सुमन, तुम किस क्लास में पढ़ती हो ?

सुमन : कक्षा चार में।

रोहित : चलो विवेक, तुम्हें दादी जी और माँ से मिलवाऊँ।

विवेक : चलो, कहाँ हैं तुम्हारी माँ और दादी जी।

रोहित	:	रसोई में। तुम्हारे लिए नाश्ता बना रही हैं। दादी जी देखिए, मेरा दोस्त विवेक आया है।
दादी	:	आओ बेटा !
विवेक	:	दादी जी प्रणाम। आंटी जी प्रणाम।
दोनों	:	खुश रहो बेटा।
विवेक	:	आंटी जी आप क्या बना रही हैं ?
माता जी	:	रोहित को गाजर का हलवा बहुत पसंद है, वही बना रही हूँ।
विवेक	:	गाजर का हलवा तो मुझे भी बहुत पसंद है।
रोहित	:	विवेक, मेरी माँ भी अध्यापिका हैं।
विवेक	:	अच्छा, यह तो बहुत खुशी की बात है।
पिता जी	:	लो मैं आ गया। रसोईघर से बड़ी खुशबू आ रही है। क्या पक रहा है भाई ?
रोहित	:	पिता जी, मेरा दोस्त विवेक आया है।
विवेक	:	नमस्ते अंकल,
पिता जी	:	तुम ही विवेक हो ? रोहित तुम्हारी बहुत तारीफ़ करता है। तुम कब आए ?
विवेक	:	थोड़ी देर पहले ही पहुँचा हूँ।
रोहित	:	विवेक, मेरे पिता जी कंप्यूटर इंजीनियर हैं।
विवेक	:	अंकल, तब तो आप मुझे और रोहित को कंप्यूटर के बारे में बहुत कुछ बता सकते हैं। हमें स्कूल में कंप्यूटर भी सिखाया जाता है।
पिता जी	:	ज़रूर बेटे ! तुम्हारे घर में सब लोग कैसे हैं ?
विवेक	:	सब लोग अच्छी तरह से हैं, अंकल। कल ही चिट्ठी आई थी।
माँ	:	चलिए, सब लोग नाश्ता कर लीजिए। आओ बेटा विवेक। सुमन, दादा जी को भी बुला लाओ।
सुमन	:	अच्छा माँ।
माँ	:	बेटा विवेक दोसा लो, यह चटनी भी लो। शर्माओ मत।
विवेक	:	आप चिंता मत कीजिए आंटी। मैं खाने-पीने में कभी संकोच नहीं करता।



दादा जी : वाह बेटा ! तुमने ठीक कहा। बच्चों को खूब खाना चाहिए और खूब मेहनत करनी चाहिए।

दादा जी : विवेक बेटा, तुम्हारे दादा-दादी कहाँ रहते हैं ?

विवेक : दादा जी, मेरे दादा-दादी कोचीन में और नाना-नानी हैदराबाद में रहते हैं। इन छुट्टियों में दादा-दादी यहाँ आने वाले हैं।

दादा जी : यहाँ आने पर उन्हें हमारे घर जरूर लाना।

विवेक : अवश्य लाऊँगा दादा जी।

रोहित : नाश्ता कर चुके विवेक ? चलो तुम्हें अपना कमरा दिखाऊँ। सुमन तुम भी आओ।

विवेक : तुम्हारा कमरा तो बहुत बढ़िया है। अच्छा रोहित अब चलता हूँ। देर हो जाएगी।

रोहित : फिर कब आओगे, विवेक ?

विवेक : अब तो आता ही रहूँगा। चलो दादा-दादी से मिल लूँ।

विवेक : प्रणाम दादा जी, प्रणाम दादी जी।

दादा-दादी : खुश रहो बेटा, आते रहना।

अभ्यास

शब्दार्थ

संकोच	:	झिझक	**इंतज़ार**	:	प्रतीक्षा
खूशबू	:	सुगंध	**नाश्ता**	:	जलपान
वार्डन	:	छात्रावास के निरीक्षक, संरक्षक			

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. बस आते ही होंगे।
2. इनसे मिलो विवेक !
3. तुम्हारे घर में सब लोग कैसे हैं ?
4. तुम कब आए ?
5. क्या पक रहा है भाई ?
6. फिर कब आओगे विवेक ?
7. अब तो आता ही रहूँगा।

(ख) **ध्यान दो :**

1. आज तो नहीं, कल पक्का रहा।
2. अच्छा तो नहीं लग रहा।
3. ध्यान रखना।
4. इनसे मिलो।
5. लो मैं आ गया।

लिखित

1. **सही मिलान करो।**

प्रणाम →	दादा जी
छोटी बहन	विवेक
बेटा	अंकल
नमस्ते	सुमन

2. **सही क्रियारूप चुनकर भरो।**

(क) विवेक तुम मेरे घर ———— । (आना, आइए, आएगा)
(ख) दादा जी आप कैसे ————? (हैं, है, हो)
(ग) बेटा रमेश, तुम बाज़ार ————। (जाइए, जाओ, जाए)
(घ) शीला, तुम गाना ————। (सुना, सुनाइए, सुनाओ)

3. **ध्यान दो।**

(क)

पिता जी	दादा जी	चाचा जी	बेटा
माता जी	दादी जी	चाची जी	बेटी
भाई	नाना जी	मामा जा	पोता
बहन	नानी जी	मामी जा	पोती
		मौसा जी	नाती
		मौसी जी	नातिन
		फूफा जी	
		बुआ जी	

(ख)

पिता जी	:	बाबू जी, पापा, डैडी, अब्बा
माता जी	:	माँ, अम्मा, मम्मी, अम्मी
चाचा, चाची, मामा, मामी	:	अंकल, आंटी
बहन	:	दीदी, जीजी
भाई	:	भैया, भाई साहब

4. **हाँ या नहीं में उत्तर दो।**

(क) रोहित का घर बहुत बड़ा और सुंदर है। (————)
(ख) रोहित को गाजर का हलवा पसंद नहीं है। (————)
(ग) बच्चों को खूब खाना चाहिए और खूब मेहनत करनी चाहिए। (————)

5. उत्तर दो।

(क) रोहित हैदराबाद से कहाँ गया ?
(ख) सुमन किस कक्षा में पढ़ती है ?
(ग) किसके दादा-दादी कोचीन में रहते हैं ?
(घ) विवेक के नाना-नानी कहाँ रहते हैं ?
(ङ) विवेक ने कंप्यूटर संबंधी जानकारी किससे लेनी चाही ?

योग्यता विस्तार

- रोहित के परिवार के बारे में पाँच-छह वाक्य लिखो।

अनुकार्य

- हिंदी के नाते-रिश्ते के शब्दों की सूची बनाओ।

पाँचवाँ पाठ

ईदगाह

शिक्षण बिंदु
संभाव्य भविष्यत
–(चलें)



रमज़ान के पूरे तीस रोज़ों के बाद ईद आई है। गाँव में कितनी हलचल है। ईदगाह जाने की तैयारियाँ हो रही हैं। लड़के सबसे ज़्यादा खुश हैं। रोज़े बड़े-बूढ़ों के लिए होंगे। इनके लिए तो ईद है। रोज़ ईद का नाम रटते थे। आज वह आ गई। अब जल्दी पड़ी है कि लोग ईदगाह क्यों नहीं चलते ? उनकी अपनी जेबों में तो कुबेर का धन भरा हुआ है। महमूद गिनता है, एक-दो, दस-बारह। उसके पास बारह पैसे हैं।

मोहसिन के पास एक, दो, तीन, आठ, नौ, पंद्रह पैसे हैं। सबसे ज़्यादा प्रसन्न है हामिद। हामिद के पाँव में जूते नहीं हैं। सिर पर एक पुरानी-धुरानी टोपी है, जिसका गोटा काला पड़ गया है, फिर भी वह प्रसन्न है। अभागिनी अमीना अपनी कोठरी में बैठी रो रही है। आज ईद का दिन और उसके घर में दाना नहीं ! अमीना का दिल कचोट रहा है। गाँव के बच्चे अपने-अपने बाप के साथ जा रहे हैं। हामिद का बाप अमीना के सिवा और कौन है ? उसे कैसे अकेले मेले में जाने दे ! उस भीड़-भाड़ में बच्चा कहीं खो जाए तो क्या हो ?

गाँव से मेला चला और बच्चों के साथ हामिद भी जा रहा था। हामिद के पैरों में तो जैसे पर लग गए हैं। सहसा ईदगाह नज़र आया। नमाज़ खत्म हो गई है। लोग आपस में गले मिल रहे हैं। अब मिठाई और खिलौनों की दुकानों पर धावा होता है। यह देखो, हिंडोला है। एक पैसा देकर चढ़ जाओ। यह चरखी है। लकड़ी के हाथी,

---

✱ *यह पाठ मुंशी प्रेमचंद की कहानी 'ईदगाह' का संक्षिप्त रूप है।*



घोड़े, ऊँट छड़ों से लटके हुए हैं। एक पैसा देकर बैठ जाओ और पच्चीस चक्करों का मजा लो। महमूद, मोहसिन, नूरे और सम्मी इन घोड़ों और ऊँटों पर बैठते हैं। हामिद दूर खड़ा है। तीन ही पैसे तो उसके पास हैं। अब आई खिलौने की दुकानें। तरह-तरह के खिलौने हैं – सिपाही और गुजरिया, राजा और वकील, भिश्ती और साधु। यह सब दो-दो पैसे के खिलौने हैं। हामिद के पास कुल तीन पैसे हैं, इतने महँगे खिलौने वह कैसे ले ? खिलौना कहीं हाथ से छूट पड़े, तो चूर-चूर हो जाए। ऐसे खिलौने लेकर वह क्या करेगा, ये किस काम के ?

खिलौनों के बाद मिठाइयाँ आती हैं। किसी ने रेवड़ियाँ ली हैं, किसी ने गुलाबजामुन, किसी ने सोहन हलवा। हामिद बिरादरी से पृथक है। अभागे के पास तीन पैसे हैं। ललचाई आँखों से सबकी ओर देखता है। मिठाइयों के बाद कुछ दुकानें लोहे की चीज़ों की हैं। लड़कों के लिए यहाँ कोई विशेष आकर्षण न था। वे सब आगे बढ़ जाते हैं। हामिद लोहे की दुकान पर रुक जाता है। कई चिमटे रखे हुए हैं। उसे खयाल आया दादी के पास चिमटा नहीं है। तवे से रोटियाँ उतारती हैं, तो हाथ जल



जाता है। अगर वह चिमटा ले जाकर दादी को दे दे तो वह कितनी प्रसन्न होंगी। फिर उसकी अँगुलियाँ कभी न जलेंगी। घर में एक काम की चीज़ हो जाएगी। खिलौनों से क्या फ़ायदा ? चिमटा कितने काम की चीज़ है ! रोटियाँ तवे से उतार लो, चूल्हे में सेंक लो। कोई आग माँगने आए तो चटपट चूल्हे से आग निकालकर उसे दे दो।

उसने दुकानदार से पूछा - "यह चिमटा कितने का है"

"छह पैसे लगेंगे।"

हामिद का दिल बैठ गया। "ठीक-ठीक बताओ।"

"ठीक-ठीक पाँच पैसे लगेंगे, लेना हो लो, नहीं तो चलते बनो।"

हामिद ने कलेजा मज़बूत करके कहा- "तीन पैसे लोगे ?" यह कहता हुआ आगे बढ़ गया कि दुकानदार की घुड़कियाँ न सुने। लेकिन दुकानदार ने घुड़कियाँ नहीं दी। बुलाकर चिमटा दे दिया। हामिद ने उसे इस तरह कंधे पर रखा, मानो बंदूक हो और शान से अकड़ता हुआ संगियों के पास आया।

मोहसिन ने हँसकर कहा, "यह चिमटा क्यों लाया पगले ? इसे क्या करेगा ?"

हामिद ने चिमटे को पटककर कहा - "जरा अपना भिश्ती ज़मीन पर गिरा दो। सारी पसलियाँ चूर-चूर हो जाएँ बच्चू की !" महमूद बोला-'तो यह चिमटा कोई खिलौना है ?"

हामिद – "खिलौना क्यों नहीं है ? अभी कंधे पर रखा, बंदूक हो गई। हाथ में ले लिया, फ़कीरों का चिमटा हो गया। चाहूँ तो इससे मँजीरे का काम ले सकता हूँ। एक चिमटा जमा दूँ तो तुम लोगों के सारे खिलौनों की जान निकल जाए। तुम्हारे खिलौने कितना ही ज़ोर लगाएँ, मेरे चिमटे का बाल भी बाँका नहीं कर सकते। मेरा बहादुर शेर है - चिमटा। "

चिमटे ने सभी को मोहित कर लिया, हामिद ने तीन पैसे में रंग जमा लिया। सच ही तो है, खिलौनों का क्या भरोसा ? टूट-फूट जाएँगे। हामिद का चिमटा रहेगा बरसों।

मोहसिन ने कहा – "ज़रा अपना चिमटा दो, हम भी देखें। तुम हमारा भिश्ती लेकर देखो।"

चिमटा बारी-बारी से सबके हाथ में गया और उनके खिलौने बारी-बारी से हामिद के हाथ में आए।

ग्यारह बजे सारे गाँव में हलचल मच गई। मेलेवाले आ गए। मोहसिन की छोटी बहन ने दौड़कर भिश्ती उसके हाथ से छीन लिया और मारे खुशी के जो उछली, तो मियाँ भिश्ती नीचे आ गिरे और सुरलोक सिधारे।

मियाँ नूरे के वकील का अंत इससे ज़्यादा गौरवमय हुआ।

अब मियाँ हामिद का हाल सुनिए।

अमीना उसकी आवाज़ सुनते ही दौड़ी और उसे गोद में उठाकर प्यार करने लगी। सहसा उसके हाथ में चिमटा देखकर वह चौंकी। बोली – "यह चिमटा कहाँ था ?"

"मैंने मोल लिया है।"

"कै पैसे दिए ?"

"तीन पैसे दिए।"

अमीना ने छाती पीट ली। यह कैसा बेसमझ लड़का है कि दोपहर हुआ, कुछ खाया न पिया। लाया क्या, चिमटा।

"सारे मेले में तुझे और कोई चीज़ न मिली जो यह लोहे का चिमटा उठा लाया ?"

हामिद ने अपराधी-भाव से कहा – "तुम्हारी उँगलियाँ तवे से जल जाती थीं, इसलिए मैंने इसे लिया।"

अमीना का क्रोध तुरंत स्नेह में बदल गया। उसका मन गद्‌गद हो गया। वह रोने लगी। दामन फैलाकर हामिद को दुआएँ देती जाती थी और आँसू की बड़ी-बड़ी बूँदें गिराती जाती थी।

अभ्यास

शब्दार्थ

ईद	:	मुसलमानों का त्योहार	**ईदगाह**	:	ईद की नमाज़ पढ़ने का स्थान
हिंडोला	:	झूला			
दामन	:	आँचल	**रोज़ा**	:	उपवास
अभागिनी	:	जिस स्त्री का भाग्य अच्छा न हो	**फ़कीर**	:	संत
			दुआ	:	आशीर्वाद
रटना	:	बार-बार दोहराना	**सहसा**	:	अचानक
घुड़की	:	धमकी भरी डाँट	**अकड़ना**	:	ऐंठना

मौखिक

(क) बार-बार बोलो :

1. चलते बनो।
2. ठीक-ठीक बताओ।
3. हामिद का दिल बैठ गया।
4. चिमटे का बाल भी बाँका नहीं कर सकते।
5. यह चिमटा क्यों लाया पगले ?

6. आज ईद का दिन और अमीना के घर में दाना नहीं !
7. बच्चों की जेबों में तो कुबेर का धन भरा हुआ है।
8. कै पैसे दिए ?
9. खिलौनों का क्या भरोसा ?
10. हामिद के पैरों में तो जैसे पर लग गए हैं।

(ख) ध्यान दो :

1.

विशेष आकर्षण	बारी-बारी से	दिल कचोटना
ललचाई आँखें	अपराधी भाव से	हलचल मच जाना
बेसमझ लड़का	शान के साथ	बाल बाँका करना
	दामन फैलाकर	सुरलोक सिधारना
	से अकड़ता हुआ	गद्गद हो जाना

2.

मैं	चलना	लेना	देना	होना
मैं	चलूँ	लूँ	दूँ	हूँ
हम	चलें	लें	दें	हैं
तुम	चलो	लो	दो	हो
आप	चलें	लें	दें	हैं

लिखित

1. विलोम शब्दों का मिलान करो।

महँगा	अप्रसन्न
ज़मीन	नुकसान
बहादुर	सस्ता
प्रसन्न	आसमान
फ़ायदा	डरपोक

2. सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।

(क) दुकानदार कहीं —————— न दे। (चुटकियाँ/घुड़कियाँ)

(ख) हामिद के चिमटे ने —————— जमा दिया। (भंग/रंग)

(ग) अमीना हामिद को ———— देती जाती थी। (दुआएँ/बद्दुआएँ)

(घ) चिमटे से ———— का काम ले सकता हूँ। (मंजीरे/ढोल)

(ङ) अमीना का मन ———— हो गया। (दुखी/गद्गद)

3. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क)

भीड़-भाड़ में बच्चा **खो जाएगा।**
→ भीड़-भाड़ में बच्चा **खो जाए तो क्या होगा।**

1. दिल्ली की बस चली जाएगी।

   ————————————————।

2. नदी में बाढ़ आएगी।

   ————————————————।

3. अमीना, दादी को गुस्सा आएगा।

   ————————————————।

4. दुकानदार घुड़कियाँ देगा।

   ————————————————।

(ख)

चलो, हम लोग आगे ————। (**चलना**)
→ चलो, हम लोग आगे **चलें।**

1. चलो, हम लोग फुटबाल ————। (खेलना)

   ————————————————।

2. चलो, हम लोग भोजन ————। (करना)

   ————————————————।

3. चलो, हम लोग परीक्षा ________। (देना)

________________________।

4. चलो, हम लोग हिंदी ________। (सीखना)

________________________।

4. दिए गए मुहावरों की सहायता से वाक्य पूरे करो।

धावा बोल दिया, चूर-चूर हो गया, दिल बैठ गया, सुरलोक सिधार गए

(क) मियाँ भिश्ती नीचे गिरे और ________।
(ख) बच्चों ने खिलौनों की दुकान पर ________।
(ग) दुकानदार की बात सुनकर हामिद का ________।
(घ) खिलौना नीचे गिरकर ________।

5. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) हामिद ने चिमटा खरीदा। (____)
(ख) दादी के पास चिमटा पहले से था। (____)
(ग) हामिद के पास बारह पैसे हैं। (____)
(घ) रमज़ान के तीस रोज़ों के बाद ईद आती है। (____)
(ङ) हामिद ने मेले में खिलौने खरीदे। (____)

6. उत्तर दो।

(क) अमीना कोठरी में बैठी क्यों रो रही थी ?
(ख) हामिद के पास कितने पैसे थे ?
(ग) हामिद ने दादी के लिए चिमटा क्यों खरीदा ?
(घ) चिमटा काम की चीज़ क्यों है ?

योग्यता विस्तार

* किसी देखे हुए मेले के बारे में कक्षा में चर्चा कीजिए।

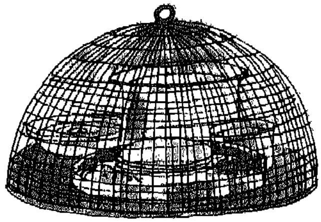
छठा पाठ

स्वास्थ्य और सफ़ाई

शिक्षण बिंदु

– से मिलना

– रहा/रहे/रही हूँ



(स्कूल की छुट्टी के बाद का समय। सारे विद्यार्थी अपने-अपने घर वापस जा रहे हैं।)

हरिहरन : अरे प्रदीप, तुम्हें क्या हुआ ? इस तरह पेट पकड़ कर क्यों बैठ गए ?

प्रदीप : मेरे पेट में बहुत दर्द हो रहा है, हरिहरन ! सिर भी भारी है।

हरिहरन : किसी डॉक्टर को दिखाया ?

प्रदीप : अभी तो नहीं ! मैंने तो घर पर भी किसी को नहीं बताया।

हरिहरन : तुम तो जानते ही हो मेरी माँ डॉक्टर हैं। चलो उनसे सलाह लेते हैं। वे आज घर पर ही हैं।

(हरिहरन के घर पर)

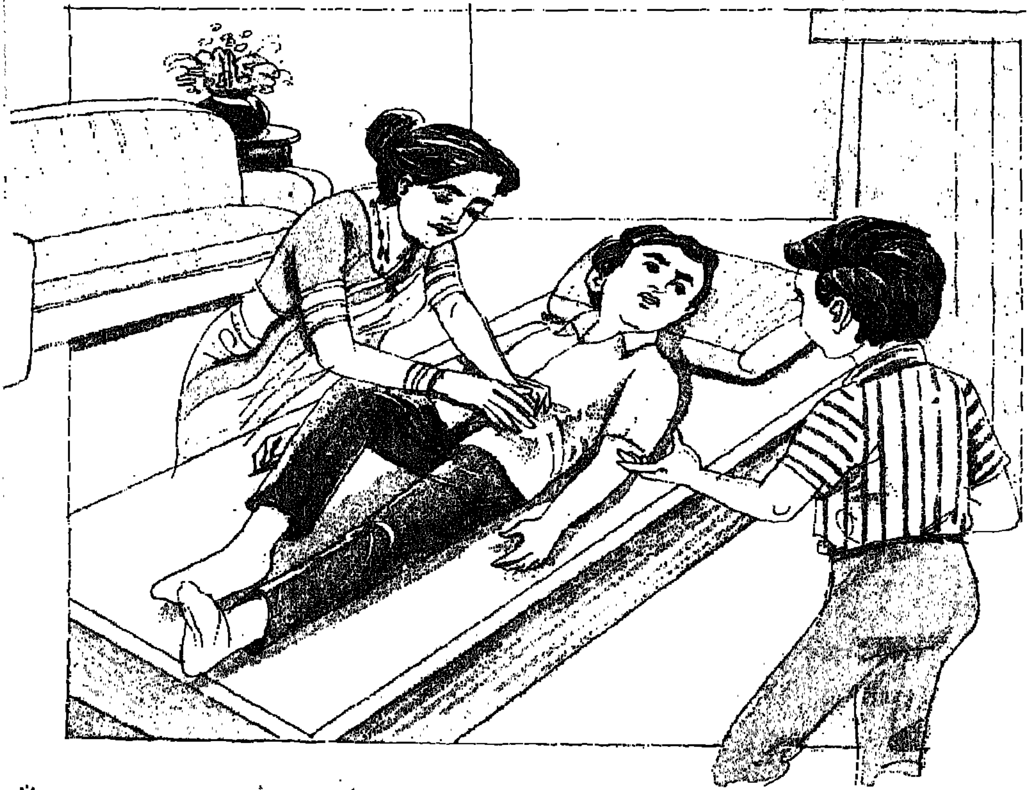
प्रदीप : आंटी प्रणाम।

माँ : खुश रहो बेटा। क्या बात है ? तुम इतने सुस्त क्यों लग रहे हो तबीयत तो ठीक है न ?

हरिहरन : माँ, इसकी तबीयत ठीक नहीं है। आपको दिखाने के लिए ही इसे साथ लाया हूँ।

माँ : तुम कैसा महसूस कर रहे हो प्रदीप ?

प्रदीप : आज सुबह से तबीयत ठीक नहीं लग रही है आंटी। खाने की इच्छा भी नहीं है। मेरे पेट में दर्द है।



माँ : अच्छा, ज़रा टेबल पर लेट जाओ, मैं तुम्हारी जाँच करती हूँ।

(जाँच के बाद)

माँ : देखो प्रदीप, मैं तुम्हें दवाई दे रही हूँ। हर चार घंटे बाद एक गोली ले लेना। पानी साफ़ और उबाल कर पीना। हल्का भोजन करना।

हरिहरन : माँ, प्रदीप बाहर की चीज़ें बहुत खाता है।

माँ : प्रदीप तुमने कुछ ऐसी-वैसी चीज़ तो नहीं खाई ?

प्रदीप : हाँ आंटी, दो दिन पहले मैंने चाट-पकौड़े और गोलगप्पे खाए थे।

माँ : गोलगप्पे और मिठाई खाना ठीक नहीं है।

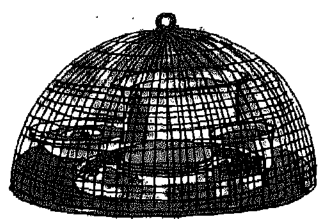
हरिहरन : माँ, इसका मतलब है कि आप हमें चाट-पकौड़े या मिठाइयाँ खाने से रोक रही हैं ?

माँ : यह बात नहीं ? देखो बेटा, ये चीजें अच्छी तो लगती हैं, लेकिन खुली रखी होने के कारण हानिकारक होती हैं। मक्खियाँ इन पर मँडराती रहती हैं। धूल आदि पड़ने से भी ये चीज़ें नुकसान पहुँचाती हैं।



प्रदीप : मैं ठीक तो हो जाऊँगा न आंटी ?

माँ : बिल्कुल, क्यों नहीं। हमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए साफ़-सफ़ाई पर भी ध्यान देना चाहिए। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है।



प्रदीप : ठीक है आंटी, मैं रोज नहाऊँगा और साफ़ कपड़े पहनूँगा।

हरिहरन : प्रदीप तुम्हारे नाखून भी बढ़े हुए हैं। इन्हें भी काटते रहना चाहिए।

प्रदीप : आगे से मैं इन सब बातों का ध्यान रखूँगा। अच्छा प्रदीप, अब मैं चलता हूँ। अच्छा आंटी, मैं चलता हूँ। प्रणाम।

अभ्यास

शब्दार्थ

सलाह लेना	:	राय लेना, सम्मति लेना
प्रणाम	:	नमस्कार
तबीयत	:	स्वास्थ्य
रोज़	:	प्रतिदिन
खुश	:	प्रसन्न
मँडराना	:	आस-पास चक्कर काटना

मौखिक

(क) बार-बार बोलो :

1.

मिठाइयाँ	स्वस्थ	गंदगी	लक्षण
गोलगप्पे	स्वास्थ्य	दर्द	सफ़ाई
चाट-पकौड़े	तबीयत	सुस्त	सलाह

2. (क) मेरे पेट में बहुत दर्द हो रहा है।
   (ख) चलो, माँ से सलाह लेते हैं।
   (ग) स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ नहीं करना चाहिए।
   (घ) तबीयत तो ठीक है न?

(ख) ध्यान दो :

1.

स्वस्थ	×	अस्वस्थ	हानिकारक	×	लाभदायक
सफ़ाई	×	गंदगी	नुकसान	×	फ़ायदा
सुस्त	×	चुस्त	हल्का	×	भारी
खुली	×	ढकी			

2.

दर्द	→	दर्दनाक	इच्छा	→	ऐच्छिक
खतरा	→	खतरनाक	अंचल	→	आंचलिक
शर्म	→	शर्मनाक	वास्तव	→	वास्तविक

3.

साहब	जी	श्री	श्रीमती
सिंह साहब	शर्मा जी	श्री सत्यनारायण	श्रीमती गांधी

लिखित

1. **पाठ के अनुसार सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।**

(क) मेरी ________ आज घर पर है। (माँ/दादी)

(ख) मेरे ________ में बहुत दर्द है। (पेट/पीठ)

(ग) हरिहरन ने प्रदीप से पूछा कि किसी ________ को दिखाया। (वैद्‌य/डॉक्टर)

(घ) मैंने ________ खाए। (चाट-पकौड़े/समोसे)

2. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क)

तुम माँ से मिल लिए ?
→ **अच्छा हुआ** तुम माँ से मिल लिए।

1. तुम आ गए ?

________________________________।

2. आप सो गए ?

________________________________।

3. आप दिल्ली पहुँच गए ?

________________________________।

4. तुम बच गए ?

________________________________।

(ख)

तुम **कैसा** महसूस कर रहे हो, प्रदीप ?
→ मैं **अच्छा** महसूस कर रहा हूँ।

1. तुम कैसी पढ़ाई कर रहे हो, पवन ?

________________________________।

2. तुम कैसे फल खा रहे हो, रमेश ?

________________________________।

3. तुम कैसी कहानी लिख रही हो, सुषमा ?

________________________________।

3. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) खुली चीज़ें हानिकारक होती हैं। (———)
(ख) हमें रात को देर से सोना चाहिए। (———)
(ग) हरिहरन की माँ डॉक्टर है। (———)
(घ) प्रदीप बाहर की चीज़ें बहुत खाता है। (———)

4. उत्तर दो।

(क) हमें रोज़ क्यों नहाना चाहिए ?
(ख) किसके पेट में दर्द हो रहा है ?
(ग) प्रदीप ने बाज़ार में क्या-क्या खाया ?
(घ) स्वस्थ मन कहाँ निवास करता है ?
(ङ) स्वास्थ्य कैसे ठीक रहता है ?

योग्यता विस्तार

- स्वास्थ्य के बारे में विद्यालय की प्रार्थना सभा में बोलो।

अनुकार्य

- बाज़ार में बिकनेवाली खाने की चीज़ों की सूची बनाओ।

सातवाँ पाठ
संतू का ढोल



शिक्षण बिंदु

खेलते-खेलते

क्रिया-पाना

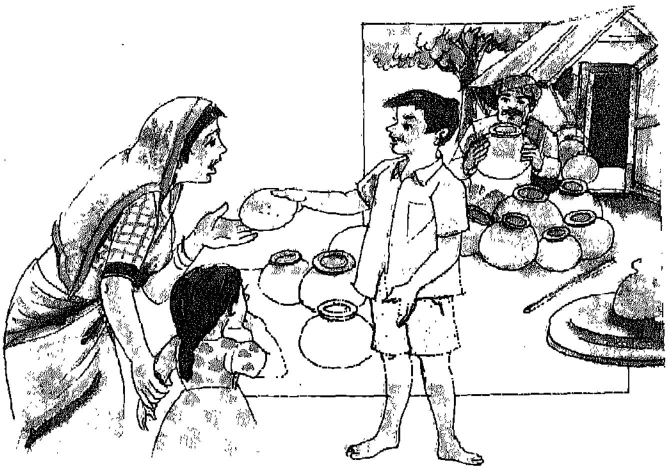
किसी गाँव में एक गरीब औरत रहती थी। उसका एक बेटा था। उसका नाम संतू था। संतू की माँ मेहनत-मज़दूरी करके अपना और अपने बेटे का पेट पालती थी।

एक दिन संतू की माँ ने खजूर के पत्तों से चार चटाइयाँ बनाईं। उसने सोचा चटाइयाँ बेचकर वह अपने बेटे के लिए नए कपड़े और खिलौने खरीदेगी। वह चटाइयाँ लेकर बाज़ार की ओर चल पड़ी। जाते-जाते उसने अपने बेटे से पूछा- "संतू मैं बाज़ार जा रही हूँ। तुम्हारे लिए क्या लाऊँ ?" "माँ, मेरे लिए ढोल ले आना। मैं उसे बजाऊँगा। बड़ा मज़ा आएगा।" लड़के ने मचल कर कहा। चटाइयाँ बेचकर उसे थोड़े से पैसे मिले। वह सोच में पड़ गई। इतने पैसों से ढोल कैसे खरीदा जा सकता है ? उसने कपड़े और खाने का ज़रूरी सामान खरीदा पर ढोल न ले सकी। संतू की माँ लौट रही थी कि उसे रास्ते में लकड़ी का एक गोल टुकड़ा दिखाई दिया। लकड़ी का टुकड़ा



बहुत सुंदर था। उसने उसे उठा लिया। घर पहुँचकर उसने वह टुकड़ा अपने बेटे को दे दिया। संतू उसे खिलौना समझ कर खेलने लगा। खेलते-खेलते वह गली में चला गया। उसने देखा एक बूढ़ी औरत चूल्हा जलाने की कोशिश कर रही है। चूल्हे में लकड़ी नहीं थी। गीले उपलों से आग नहीं जल रही थी।

संतू ने बूढ़ी औरत से पूछा – "अम्मा, आग क्यों नहीं जला रही ?" बूढ़ी औरत ने उसकी ओर देखा, फिर आँखें मलते हुए बोली – "बेटा ! इन उपलों में एक भी टुकड़ा सूखा नहीं है, अगर होता तो आग जल जाती।" संतू ने लकड़ी का टुकड़ा बूढ़ी अम्मा को दे दिया। बुढ़िया बहुत खुश हुई। उसने उस टुकड़े को चूल्हे में डाला। आग जल उठी। बूढ़ी अम्मा ने जल्दी-जल्दी रोटियाँ बनाईं और एक रोटी संतू को भी दी।



रोटी लेकर संतू आगे चल पड़ा। रास्ते में उसने देखा कि एक आदमी मिट्टी के बर्तन बना रहा है। उसकी पत्नी काम में उसकी मदद कर रही थी। उसका बच्चा बहुत जोर-जोर से रो रहा था। संतू ने पूछा –"काकी यह बच्चा क्यों रो रहा है ?" वह रुआँसी होकर बोली – "बेटा, इसे बहुत ज़ोर की भूख लगी है। मेरे पास रोटी नहीं है। इसे कैसे चुप कराऊँ ?" संतू ने अपनी रोटी उसे दे दी। रोटी पाकर बच्चा चुप हो गया। उस औरत ने खुश होकर संतू को एक मटका दे दिया।

संतू मटका लेकर आगे चल दिया। चलते-चलते वह नदी के किनारे पहुँचा। उसने देखा, "नदी के घाट पर कई लोग मिलकर कपड़े धो रहे हैं।" उनमें से एक

आदमी अपनी पत्नी को पीट रहा था। संतू दौड़कर वहाँ पहुँचा और उस आदमी से पूछा – "आप इन्हें क्यों पीट रहे हैं ?"



आदमी ने कहा – "पीटूँ नहीं तो क्या करूँ? बड़ी मुश्किल से पैसे जुटाकर मैं मटका लाया था। इस मूर्ख ने वह मटका फोड़ दिया। अब मैं दूसरा मटका कहाँ से लाऊँ ?" संतू बोला – "लो, यह मटका ले लो। अब तुम अपनी पत्नी को मत मारना।" उस आदमी ने खुश होकर संतू को एक कोट दिया।



थोड़ी दूर आगे चलने पर उसने देखा कि सड़क के किनारे एक आदमी सिकुड़ा बैठा है। उसके बदन पर एक कपड़ा तक नहीं था। उसके पास एक घोड़ा भी खड़ा था। संतू ने उससे पूछा – "तुम्हारे कपड़े कहाँ गए ?" "मैं राहगीर हूँ"– उस आदमी ने बताया। "रात को डाकुओं ने मेरा सारा सामान लूट लिया। यहाँ तक कि मेरे कपड़े भी उतरवा लिए। मैं जैसे-तैसे जान बचा कर यहाँ पहुँचा हूँ।" संतू को उस आदमी पर बहुत दया

आई। उसने अपना कोट उस आदमी को दे दिया। आदमी ने खुश होकर अपना घोड़ा संतू को दे दिया।

संतू घोड़ा लेकर आगे बढ़ा। थोड़ी दूर पर उसे एक बारात मिली। सारे बाराती गुमसुम बैठे थे। संतू ने उनसे पूछा – "तुम सब गुमसुम क्यों बैठे हो ? तुम्हारे पास तो ढोल-बाजे भी हैं। उन्हें बजाते क्यों नहीं ?" दूल्हे के पिता ने कहा – "हमारे पास ढोल-बाजे तो हैं पर घोड़ा नहीं है। एक आदमी घोड़ा लेने गया है। वह अभी तक नहीं लौटा। घोड़े के बिना बारात कैसे चले ?" संतू ने अपना घोड़ा दूल्हे को दे दिया। दूल्हा घोड़े पर बैठा। बारात चल पड़ी। दूल्हे के पिता ने संतू को धन्यवाद दिया। फिर पूछा – "तुम घोड़े के बदले में हमसे क्या लेना चाहोगे ?" संतू ने कहा– "अगर आप मुझे कुछ देना ही चाहते हैं तो एक ढोल दे दीजिए।" दूल्हे के पिता ने उसे ढोल दिलवा दिया। ढोल पाकर संतू खुश हो गया। वह भागा-भागा अपनी माँ के पास पहुँचा और ज़ोर-ज़ोर से ढोल बजाने लगा।



घर का आँगन ढोल की आवाज़ से गूँज उठा। पड़ोस में मुखिया जी रहते थे। मुखिया जी का नौकर संतू के पास दौड़ा आया। उसने कहा – "संतू भैया, जरा मुखिया जी के यहाँ ढोल बजा दो। उनके लड़के की सगाई है।"

संतू ने कहा – "मैं तो अपनी खुशी के लिए बजाता हूँ।"

नौकर बोला – "तुम जानते नहीं, मुखिया जी भी तुम्हें खुश कर देंगे।"

अभ्यास

शब्दार्थ

सोच में पड़ना	:	चिंता करना	**बदन**	:	शरीर
मटका	:	मिट्टी का घड़ा	**गुमसुम**	:	खोया-खोया, चुपचाप
राहगीर	:	राह चलने वाला, पथिक, मुसाफ़िर	**मूर्ख**	:	बेवकूफ़
उपला	:	आग जलाने के लिए गोबर का गोल कंडा	**बारात**	:	शादी में दूल्हे के साथ आया जनसमूह
बाराती	:	शादी के मौके पर बारात में शामिल लोग	**सगाई**	:	शादी पक्की करने की रस्म

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. (क) तुम्हारे लिए क्या लाऊँ ?
   (ख) इसे कैसे चुप कराऊँ ?
   (ग) मैं तो अपनी खुशी के लिए बजाता हूँ।
   (घ) घर का आँगन ढोल की आवाज़ से गूँज उठा।
   (ङ) घोड़े के बिना बारात कैसे चले ?

2. (क) ढोल वाले तो हैं पर घोड़ा नहीं है।
   (ख) आदमी ने खुश होकर अपना घोड़ा संतू को दे दिया।
   (ग) थोड़ी दूर पर उसे एक बारात मिली।
   (घ) इस मूर्ख ने वह मटका फोड़ दिया।
   (ङ) अब तुम अपनी पत्नी को मत मारना।

(ख) ध्यान दो :

जाते-जाते	पेट पालना	बेचना	×	खरीदना
खेलते-खेलते	आँखे मलना	थोड़ा	×	ज़्यादा
भागा-भागा	गुमसुम रहना	जल्दी	×	धीरे-धीरे
		मुश्किल	×	आसान

लिखित

1. सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।

जाते-जाते, चलते-चलते, भागा-भागा, ज़ोर-ज़ोर से, गुमसुम

(क) उसका बच्चा ________________ रो रहा था।
(ख) माँ ने ________________ अपने बेटे से पूछा।
(ग) संतू ________________ अपनी माँ के पास पहुँचा।
(घ) ________________ वह नदी के किनारे पहुँचा।
(ङ) सारे बाराती ________________ बैठे थे।

2. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

(क) अब मैं दूसरा मटका **कहाँ से लाऊँ** ?
→ अब मैं दूसरा मटका **नहीं ला सकता**।

1. अब मैं इसे कैसे चुप कराऊँ ?

________________।

2. इस समय दूध कहाँ से लाऊँ ?

______________________________।

3. आँधी–पानी में मैं पहाड़ की चोटी तक कैसे पहुँचूँ ?

______________________________।

(ख)

संतू खेल रहा था। वह गली में पहुँच गया। → संतू **खेलते-खेलते** गली में पहुँच गया।

1. मोहन रात में पढ़ रहा था। वह सो गया।

______________________________।

2. बकरी दौड़ रही थी। वह जंगल में पहुँच गई।

______________________________।

3. लता गा रही थी। नाचने लगी।

______________________________।

(ग)

मैं सुबह नहीं **उठ सकता।** → मैं सुबह नहीं **उठ पाता।**

1. वह ढोल नहीं बजा सकता।

______________________________।

2. संतू किताब नहीं खरीद सकता।

______________________________।

3. गीली लकड़ी से आग नहीं जल सकती।

______________________________।

4. मोहन रोज बाज़ार नहीं जा सकता।

______________________________।

(घ)

> **ढोल मिलने से** संतू खुश हो गया।
> → **ढोल पाकर** संतू खुश हो गया।

1. मिठाई मिलते ही बच्चा खुश हो गया।

   ______________________________________।

2. दवा मिलने से बच्चा ठीक हो गया।

   ______________________________________।

3. अच्छा खाना मिलने से बाराती खुश हो गए।

   ______________________________________।

4. नहाते ही मैं ताज़ा हो गया।

   ______________________________________।

(ङ)

> तुम अपने बच्चे को **क्यों मार रहे हो?**
> → तुम अपने बच्चे को **मत मारना।**

1. तुम अपनी पत्नी से क्यों लड़ रहे हो ?

   ______________________________________।

2. तुम फूल क्यों तोड़ रहे हो ?

   ______________________________________।

3. तुम नकल क्यों कर रहे हो ?

   ______________________________________।

4. तुम यह फिल्म क्यों देख रहे हो ?

   ______________________________________।

हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) संतू की माँ बाज़ार से उसके लिए सुंदर ढोल लाई। (______)

(ख) संतू ने देखा, एक आदमी अपनी पत्नी को पीट रहा था। (______)

(ग) संतू ने देखा, बाराती लोग ज़ोर-ज़ोर से ढोल बजा रहे थे। (______)

(घ) मुखिया के घर में लड़के की सगाई हो रही थी। (______)

उत्तर दो।

(क) संतू ने अपनी माँ से क्या माँगा ?

(ख) बूढ़ी औरत के चूल्हे में आग क्यों नहीं जल रही थी ?

(ग) बरतन बनाने वाले की पत्नी ने रोटी के बदले में संतू को क्या दिया ?

(घ) संतू ने राहगीर को कोट क्यों दिया ?

(ङ) बाराती गुमसुम क्यों बैठे थे ?

(च) संतू ने घोड़े के बदले में क्या माँगा ?

(छ) मुखिया के नौकर ने संतू से क्या कहा ?

योग्यता विस्तार

- इसी तरह की कोई अन्य कहानी अपनी कक्षा में सुनाओ।

आठवाँ पाठ

नीति के दोहे



कबीर

साईं इतना दीजिए, जामे कुटुम समाय ।
मैं भी भूखा ना रहूँ साधु न भूखा जाय ।।

जाति न पूछो साधु की, पूछ लीजिए ज्ञान ।
मोल करो तरवार का, पड़ा रहन दो म्यान ।।

निंदक नियरे राखिए, आँगन कुटी छवाय ।
बिन पानी साबुन बिना, निर्मल करै सुभाय ।

शिक्षण संकेत

*मध्यकालीन कविता में **ही** शब्द का प्रयोग **हृदय** अथवा **हिय** के अर्थ में किया जाता रहा है।*

शब्दार्थ

साई (स्वामी)	:	ईश्वर, भगवान	**जामे**	:	जिसमें
कुटुम (कुटुंब)	:	परिवार	**मोल**	:	मूल्य, कीमत
तरवार	:	तलवार	**निंदक**	:	निंदा करने वाला
नियरे	:	निकट, नज़दीक	**कुटी**	:	कुटिया, झोंपड़ी
निर्मल	:	स्वच्छ, साफ़	**छवाय**	:	कुटिया की छत डालना, कुटिया बनवाना
म्यान	:	तलवार का खोल जिसमें तलवार रखी जाती है।	**सुभाय**	:	स्वभाव

भावार्थ

ईश्वर ! मुझे इतना दीजिए जितने से मेरे कुटुंब की आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँ और न मैं भूखा रहूँ और न ही मेरे द्‌वार पर आने वाला सज्जन भूखा रहे।

साधु से उसकी जाति नहीं पूछनी चाहिए। उसके ज्ञान के बारे में पूछना चाहिए। क्योंकि वास्तव में मूल्य तलवार का होता है, म्यान का नहीं ।

आँगन में कुटिया बनाकर निंदक को हमेशा अपने निकट रखना चाहिए। निंदक हमारे स्वभाव की निंदा करके उसे बदल देता है जिससे साबुन-पानी के बिना ही हमारा स्वभाव निर्मल हो जाता है।



तुलसी

मुखिया मुख सौं चाहिए, खान-पान को एक ।
पालै पोसै सकल अंग, तुलसी सहित विवेक ।।

आवत ही हर्षे नहीं, नैनन नहीं सनेह ।
तुलसी तहाँ न जाइए, कंचन बरसे मेह ।।

तुलसी मीठे बचन ते, सुख उपजत चहुँ ओर ।
बसीकरन इक मंत्र है, तज दे बचन कठोर ।।

शब्दार्थ

मुखिया	प्रधान, नेता	**मुख**	मुँह
पालै-पोसै	पालना-पोसना	**सकल**	सब
विवेक	सही ज्ञान	**ही**	हृदय
हर्षे	खुश होना	**नैनन** (नयन)	आँखों में
सनेह (स्नेह)	अनुराग, प्रेम	**तहाँ**	वहाँ
कंचन	सोना, स्वर्ण	**बरसे**	बरसना (बारिश)
मेह	मेघ, वर्षा	**बचन** (वचन)	वाणी, बात
ते	से	**उपजत**	पैदा होता है
चहुँ ओर	चारों तरफ	**बसीकरन मंत्र** (वशीकरण)	वश में करने वाला मंत्र
इक	एक	**तजना**	त्यागना, छोड़ना
कठोर	सख्त, कड़वा		

भावार्थ

मुखिया को मुख के समान होना चाहिए। खाने-पीने का काम केवल मुख ही करता है। परंतु वह सभी अंगों को उनकी आवश्यकता के अनुसार पालता-पोसता है। इसी तरह मुखिया को समाज के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं का ध्यान रखना चाहिए।

किसी के यहाँ जाने से अगर उसका हृदय प्रसन्न न हो और उसकी आँखों में प्रेम न उमड़े तो ऐसी जगह कभी नहीं जाना चाहिए चाहे वहाँ सोने की वर्षा ही क्यों न होती हो।

तुलसीदास जी कहते हैं कि मीठे वचनों से चारो ओर सुख की वर्षा होती है। मीठे वचनों से मनुष्य सबको अपने वश में कर सकता है। अतः हमें कटु वचन न बोलकर हमेशा मीठे वचन ही बोलने चाहिए।



रहीम

तरुवर फल नहिं खात है, सरवर पियहिं न पान ।
कहि रहीम पर काज हित, संपति सँचहिं सुजान ।।

रहिमन निज मन की व्यथा, मन ही राखो गोय ।
सुनि इठलैहैं लोग सब, बाँट न लैहैं कोय ।।

जो रहीम उत्तम प्रकृति, का करि सकत कुसंग ।
चंदन विष व्यापत नहीं, लिपटे रहत भुजंग ।।

शब्दार्थ

तरुवर	:	पेड़	**सरवर** (सरोवर)	:	तालाब
सँचहिं	:	जमा करना	**पर काज**	:	दूसरों का काम
सुजान	:	समझदार	**व्यथा**	:	दुख, कष्ट
इठलैहैं	:	इठलाना, ऐंठ दिखाना	**भुजंग**	:	साँप
प्रकृति	:	स्वभाव	**व्यापत**	:	चारों ओर फैलना
कुसंग	:	बुरी संगति			

भावार्थ

रहीम कहते हैं कि जैसे वृक्ष अपने फल स्वयं नहीं खाता और तालाब अपना जल स्वयं नहीं पीता वैसे ही समझदार लोग दूसरों के कल्याण के लिए धन संचय करते हैं।

रहीम कहते हैं कि अपने मन की पीड़ा को अपने मन में ही छिपाकर रखना चाहिए। दुनिया के लोग दूसरों की पीड़ा के बारे में सुनकर दुखी होने की जगह उनकी हँसी ही उड़ाते हैं।

रहीम कहते हैं कि जिस प्रकार चंदन के वृक्ष से विष भरे साँप लिपटे रहते हैं फिर भी उस पर विष का प्रभाव नहीं पड़ता। ठीक उसी प्रकार उत्तम प्रकृति वाले लोगों पर कुसंगति का असर नहीं पड़ता ।

नवाँ पाठ

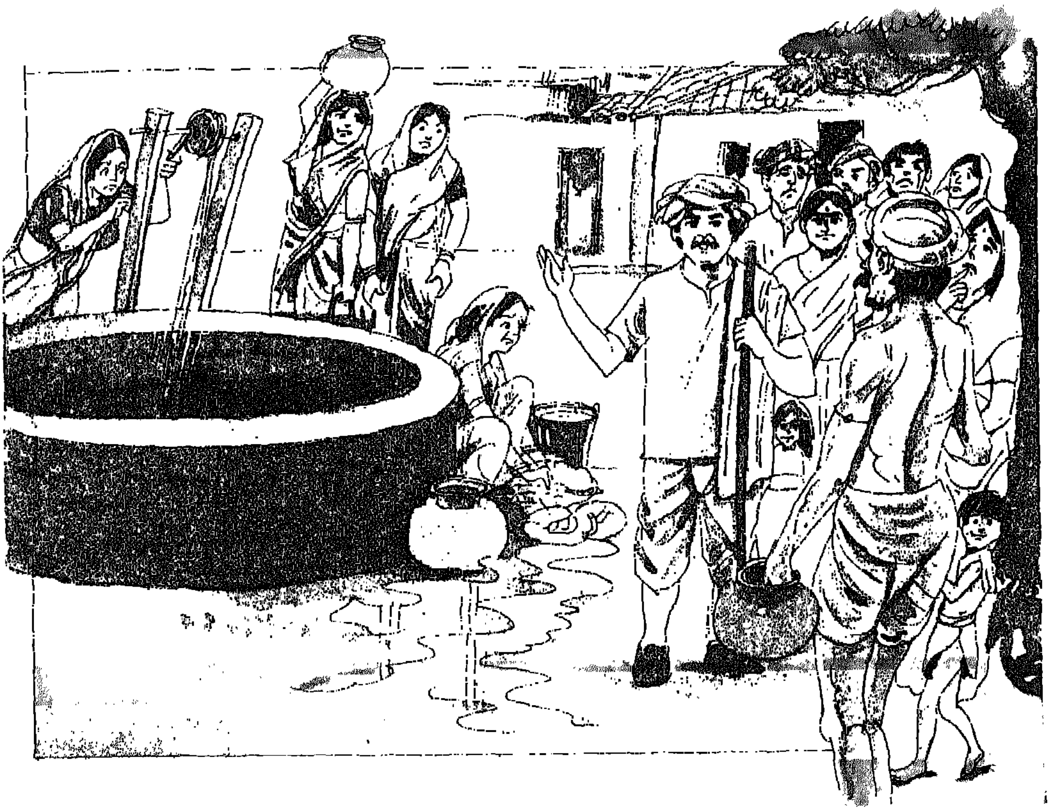
ज्योतिबा फुले

शिक्षण बिंदु
– रहा था/रहे थे/रही थी
– करने लगे
– आज्ञार्थक (आना/लेना)



छूआछूत जैसी कुप्रथा हमारे देश के लिए अच्छी नहीं है। इस बुराई ने समाज को खोखला बना दिया है। सौ साल से भी पहले की घटना है। वैशाख का महीना था, दोपहर का समय था। तेज़ धूप से धरती तप रही थी। शरीर गरमी से झुलस रहा था। बरगद के पेड़ के नीचे कुछ लोग बैठकर गरमी से राहत पाने की कोशिश कर रहे थे। पास के कुएँ से कुछ औरतें पानी भर रही थीं, कुछ कपड़े धो रही थीं। थोड़ी दूरी पर कुछ औरतें एवं आदमी तपती धूप में नंगे पाँव खड़े थे। वे दलित वर्ग के लोग थे। हाथ में खाली घड़ा और बाल्टी लिए वे उनसे पानी माँग रहे थे। कोई उनकी तरफ ध्यान नहीं दे रहा था।

उसी समय वहाँ से एक आदमी जा रहा था। धूप में खड़े लोगों को पानी के लिए गिड़गिड़ाते देखकर वह रुक गया। उसने देखा कि एक तरफ़ कपड़े धोने और नहाने में लोग पानी बेकार बहा रहे हैं। वहीं दूसरी तरफ़ कुछ लोग प्यास से तड़प रहे हैं और



पानी के लिए याचना कर रहे हैं। कोई भी उनकी तरफ नहीं देख रहा है। उसने आगे बढ़कर पानी से भरी बाल्टी उठाई और उन लोगों को पानी पिलाने लगा। यह देखकर कुएँ पर खड़ी महिलाएँ और पुरुष उसका विरोध करने लगे। लेकिन उस आदमी ने उनकी बातों पर ध्यान नहीं दिया। पानी पिलाने के बाद उसने उन लोगों से कहा– "भाइयों, मेरा घर गाँव के उस ओर है। कल से तुम वहाँ आना और जितना चाहो पानी ले लेना।" यह कहकर वह चला गया।

दूसरे दिन सुबह उनके घर के बाहर वे सब इकट्ठे हो गए। वे लोग अंदर जाने में हिचकिचा रहे थे। तभी वह व्यक्ति घर से बाहर आया और उनसे बोला– "संकोच मत करो, इसे अपना ही घर समझो। अंदर आकर पानी भर लो। आज से बिना झिझक यहाँ से पानी भर सकते हो। यहाँ पानी भरने से तुम्हें कोई मना नहीं करेगा।"

वहाँ खड़े सभी लोगों के चेहरे खिल गए। समूह में से एक वृद्ध सामने आया, उसकी आँखें नम थीं। उसका काँपता स्वर सुनाई पड़ा- "आप मनुष्य नहीं, देवता हैं।" भीड़ ने एक स्वर से इसे दोहराया। उन सबकी आँखें भरी हुई थीं। उन्हें विश्वास नहीं हो रहा था कि ऐसा भी हो सकता है।

आप जानते हैं कि वे व्यक्ति कौन थे ? वे थे – दीन-दलितों के हमदर्द ज्योतिबा फुले, जिन्होंने अपना पूरा जीवन दीन-दलितों के उत्थान में लगा दिया। उन्हें लोग आदर से महात्मा फुले कहते हैं।

महात्मा फुले का जन्म सन 1827 में महाराष्ट्र में हुआ था। समाज सुधार के कार्य में उन्होंने अपना सारा जीवन लगा दिया। उन्होंने सन 1851 में लड़कियों के लिए पुणे में एक स्कूल भी खोला। सन 1890 में उनका निधन हो गया। इस महान समाज सेवक महात्मा फुले को सदा याद किया जाएगा।

अभ्यास

शब्दार्थ

कुप्रथा	:	बुरी, परंपरा	**राहत पाना**	:	आराम पाना
खोखला	:	खाली	**वैशाख**	:	हिंदी का दूसरा महीना
दलित	:	समाज का दबा-कुचला वर्ग	**झिझक**	:	संकोच
वृद्ध	:	बूढ़ा	**उत्थान**	:	उपर उठाना, उत्कर्ष
हमदर्द	:	दूसरों के दुख-दर्द को अपना समझने वाला	**निधन**	:	मृत्यु, मौत
			महात्मा	:	महान संत

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. तुम वहाँ आना, और जितना चाहे पानी लेना।
2. संकोच मत करो, इसे अपना ही घर समझो।

3. आप जानते हैं, ये व्यक्ति कौन थे ?
4. हमारे देश की सबसे बड़ी बुराई है – छुआछूत।
5. कुछ औरतें और आदमी तपती धूप में नंगे पाँव खड़े थे।
6. वे लोग अंदर जाने से हिचकिचा रहे थे।
7. ज्योतिबा ने अपना पूरा जीवन दीन-दलितों के उत्थान में लगा दिया।

(ख) ध्यान दो :

तपती धूप	हमउम्र - समान आयु का	गिड़गिड़ाना
नंगे पाँव	हमदम - हर समय का साथी	हिचकिचाना
काँपता स्वर	हमराही - राह पर साथ चलने वाला	गड़बड़ाना
	हमशक्ल - मिलती-जुलती शक्ल का	
	हमसफ़र - साथ-साथ सफ़र करने वाले	

चेहरा खिल जाना
आँखें नम होना
जीवन लगा देना
कान नहीं देना
आँखें भरी होना

लिखित

1. सही मिलान करो।

(क) पास के कुएँ से कुछ औरतें पानी भर रही थीं,	अपना सारा जीवन लगा दिया।
(ख) वैशाख का महीना था,	कि ऐसा भी हो सकता है।
(ग) कल से तुम लोग वहाँ आना	कुछ कपड़े धो रही थीं।
(घ) उन्हें विश्वास नहीं हो रहा था	दोपहर का समय था।
(ङ) समाज-सुधार के कार्य में	और जितना पानी चाहो, लेना।

2. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

गरमी से धरती **तप रही है।**
→ गरमी से धरती **तप रही थी।**

(क) कुएँ से स्त्रियाँ पानी भर रही हैं।

______________________________।

(ख) गरमी से शरीर झुलस रहा है।

______________________________।

(ग) कुछ लोग प्यास से तड़प रहे हैं।

______________________________।

3. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

(क)

मोहन ने अपना **काम किया।**
→ मोहन अपना **काम करने लगा।**

1. पिताजी ने पूजा-पाठ किया।

______________________________।

2. सुरेश ने व्यायाम किया।

______________________________।

3. भाभीजी ने फोन किया।

______________________________।

4. लड़की ने नृत्य किया।

______________________________।

(ख) क्या तुम यह मिठाई **खाओगे** ?
→ तुम यह मिठाई **खाओ।**

1. क्या आज तू सिनेमा देखने **जाएगा** ?

______________________________।

2. क्या तुम यह किताब **पढ़ोगे** ?

______________________________।

3. क्या कल तुम सभा में भाषण **दोगे** ?

______________________________।

4. क्या आज तुम गाना **गाओगी** ?

______________________________।

4. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) छुआछूत जैसी कुप्रथा हमारे देश के लिए अच्छी नहीं है। (______)
(ख) वे लोग ज्योतिबा के घर के अंदर जा रहे थे। (______)
(ग) ज्योतिबा को लोग आदर से महात्मा फुले कहते हैं। (______)
(घ) लोगों को पानी के लिए गिड़गिड़ाते देखकर वह आदमी वहाँ से चला गया। (______)

5. उत्तर दो।

(क) हमारे देश की सबसे बुरी प्रथा कौन-सी है ?
(ख) बरगद के पेड़ के नीचे ज्योतिबा ने क्या देखा ?
(ग) लोगों को प्यासा देखकर फुले ने क्या किया ?
(घ) लोगों को हिचकिचाते देखकर ज्योतिबा ने क्या कहा ?
(ङ) बूढ़े आदमी ने काँपते स्वर में क्या कहा ?
(च) ज्योतिबा फुले का जन्म किस राज्य में हुआ था ?

अनुकार्य

* आपके राज्य में भी महात्मा फुले जैसे महान व्यक्ति हुए होंगे। उनमें से किसी एक के जीवन की कोई प्रेरक घटना कक्षा में सुनाओ।

दसवाँ पाठ

आज़ादी के लिए बलिदान



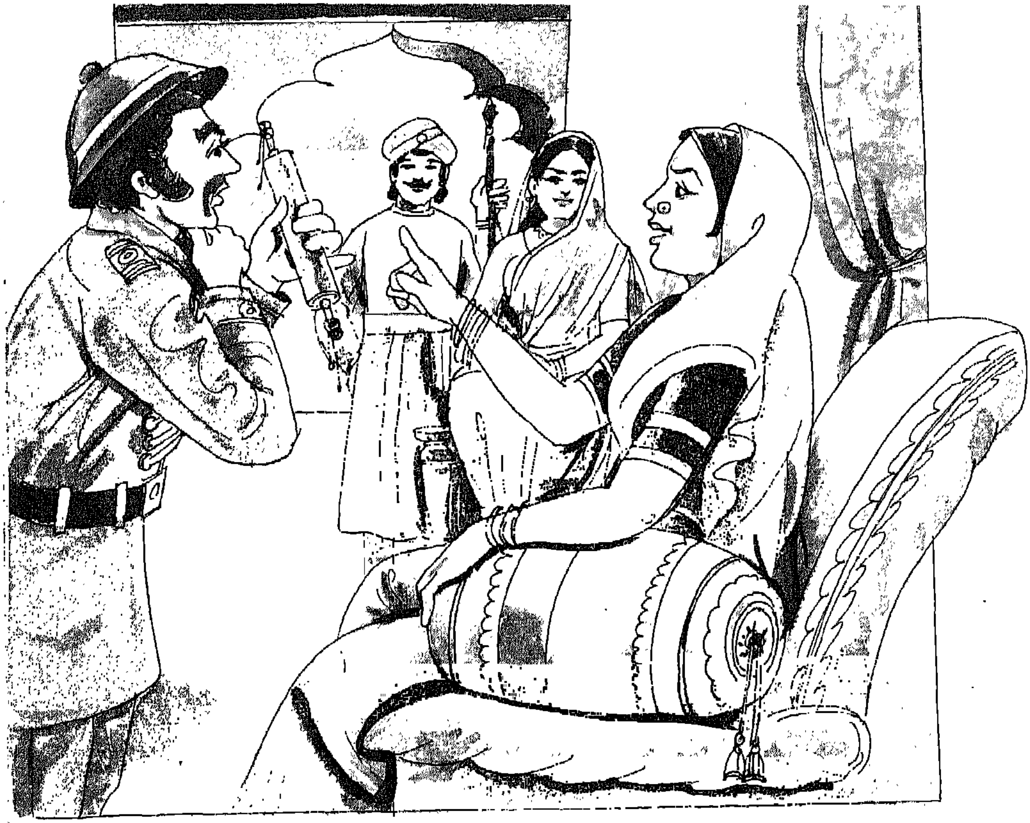
शिक्षण बिंदु

संज्ञा + हो गया
कर + दी/ ली
(क्रिया) + कर
ने + लगा
(नामिक क्रियाएँ)

भारत के दक्षिण में कर्नाटक राज्य है। इसमें कित्तूर नामक एक छोटी सी रियासत थी। उन्नीसवीं शताब्दी में वहाँ मल्ल सर्ज नामक एक राजा राज करते थे। राजा बूढ़े हो गए थे। उनका स्वास्थ्य भी ठीक नहीं रहता था। राज-काज उनकी रानी चेन्नम्मा की देख-रेख में चलता था।

यह वह समय था जब अंग्रेज़ भारत पर अपना अधिकार जमाने में लगे थे। भारत की रियासतों के राजाओं में वे फूट डालते थे। उनकी नज़र कित्तूर पर लगी हुई थी। इसी बीच राजा मल्ल सर्ज का देहांत हो गया। युवराज रुद्र सर्ज सिंहासन पर बैठा। मंत्रियों ने राजा रुद्र सर्ज को सलाह दी। इस सलाह के अनुसार वह महाराष्ट्र के पेशवाओं के खिलाफ़ अंग्रेज़ों से मिल गया। अंग्रेज़ों ने कित्तूर में अपनी सेना तैनात कर दी। इस सेना का खर्च राजा रुद्र सर्ज वहन करता था।

रानी चेन्नम्मा को यह बात पसंद नहीं आई, लेकिन वे लाचार थीं। इस बीच राजा रुद्र सर्ज बीमार पड़ गए। उनके कोई संतान नहीं थी। रानी चेन्नम्मा ने एक बालक को गोद ले लिया। उस बालक को गद्दी पर बिठाकर रानी चेन्नम्मा राज-काज चलाने लगीं। कुछ ही दिनों बाद राजा रुद्र सर्ज की मृत्यु हो गई।



अंग्रेज़ों ने कित्तूर को हड़पने के लिए एक चाल चली। अंग्रेज़ों ने गोद लिए बालक को राजा मानने से इनकार कर दिया। उन्होंने एक पत्र रानी चेन्नम्मा को भेजा कि वे कित्तूर छोड़ दें। अंग्रेज़ों के इस व्यवहार से रानी चेन्नम्मा को बड़ा गुस्सा आया। रानी ने अंग्रेज़ों के आज्ञा-पत्र को फाड़कर फेंक दिया। वे गरजकर बोलीं- "कित्तूर अंग्रेज़ों का गुलाम नहीं है। मैं अपना कित्तूर कभी नहीं दूँगी। अंग्रेज़ होते कौन हैं हमें आदेश देने वाले ?"

रानी चेन्नम्मा जानती थीं कि इसका परिणाम बुरा होगा। उन्होंने इसकी परवाह नहीं की। अंग्रेज़ों का सामना करने के लिए वे अपनी सेना को तैयार करने लगीं। अंग्रेज़ भी कित्तूर पर कब्ज़ा करने की तैयारी में लगे थे।

20 नवम्बर, 1824 ई. को अंग्रेज़ों की सेना ने कित्तूर को घेर लिया। रानी ने बड़ी बहादुरी के साथ उनका सामना किया। दोनों ओर से घमासान लड़ाई हुई। अंग्रेज़ों का सेनापति थेकरे इस युद्ध में मारा गया। अंग्रेज़ों की सेना मैदान छोड़कर भाग गई। सेनापति की मृत्यु से अंग्रेज़ परेशान हो गए। दूसरी बार वे एक बड़ी फ़ौज़ लेकर आए और उन्होंने कित्तूर को घेर लिया।

रानी चेन्नम्मा फिर युद्ध के मैदान में कूद पड़ीं। इस बार अंग्रेज़ बड़ी-बड़ी तोपें लेकर आए थे। कित्तूर के जवानों ने मातृभूमि के लिए प्राण दे दिए। रानी चेन्नम्मा एक गुप्त मार्ग से सेना की एक टुकड़ी अपने साथ लेकर बाहर निकल रही थीं। तभी अंग्रेज़ों ने रानी चेन्नम्मा को कैद कर लिया। कैद में ही रानी चेन्नम्मा का स्वर्गवास हो गया। रानी चेन्नम्मा ने जीते जी कित्तूर पर अंग्रेजों का अधिकार न होने दिया। आज़ादी के लिए अपने प्राणों का बलिदान देकर रानी चेन्नम्मा अमर हो गईं।

अभ्यास

शब्दार्थ

देहांत	:	मौत, मृत्यु	**खिलाफ़**	:	विरुद्ध
संतान	:	बेटा/बेटी, औलाद	**आदेश**	:	हुक्म
परिणाम	:	नतीजा	**नज़र**	:	दृष्टि
गुप्त	:	छिपा हुआ	**स्वर्गवास**	:	मृत्यु
बलिदान	:	त्याग	**घमासान**	:	भयंकर
शताब्दी	:	सौ वर्ष का समय	**कब्ज़ा करना**	:	अधिकार में लेना, अपने वश में करना
इनकार करना	:	मना करना			

मौखिक

(क) बार-बार बोलो :

1. कित्तूर अंग्रेज़ों का गुलाम नहीं है।
2. अंग्रेज़ होते कौन हैं हमें आदेश देने वाले ?

3. अंग्रेज़ों की सेना मैदान छोड़कर भाग गई।
4. रानी चेन्नम्मा युद्ध के मैदान में कूद पड़ीं।
5. अंग्रेज़ भारत की रियासत के राजाओं में फूट डालते थे।

(ख) **ध्यान दो :**

1.

राज-काज	फूट डालना	छोटी-सी रियासत
सिंहासन	गोद लेना	युवराज रुद्र सर्ज
व्यवहार	सामना करना	महाराष्ट्र के पेशवा
अधिकार	परेशान होना	अंग्रेज़ों का व्यवहार
परिणाम	परवाह करना	बड़ी-बड़ी तोपें
घमासान	अमर होना	प्राणों का बलिदान

2.

दक्षिण	×	उत्तर	अपना	×	पराया
पसंद	×	नापसंद	हार	×	जीत
मृत्यु	×	जन्म	युद्ध	×	शांति
गुलाम	×	आज़ाद			

3.

रोक देना	पढ़ लेना	लिख देना	रख लेना
ठीक करना	कम करना	साफ़ करना	रख देना
मदद करना	कोशिश करना	मरम्मत करना	बात करना
इंतज़ार करना।			

4.

बैठकर	–	बिठाकर
लेटकर	–	लिटाकर
देखकर	–	दिखाकर

लिखित

1. सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।

आज्ञापत्र, हड़पने के लिए, परिणाम, देहांत, देख-रेख

(क) राजकाज उनकी रानी चेन्नम्मा की __________ में चलता था।

(ख) इसी बीच राजा मल्ल सर्ज का __________ हो गया।

(ग) अंग्रेज़ों ने कित्तूर को ________ एक चाल चली।

(घ) रानी चेन्नम्मा जानती थीं कि इसका ________ बुरा होगा।

2. सही क्रिया रूप चुनकर वाक्य पूरे करो।

क्रिया के साथ ता /ते /ती का प्रयोग

(क) अच्छे विद्यार्थी रोज़ ________ हैं। (पढ़ना)

(ख) फल वाला पके आम ________ है। (बेचना)

(ग) मैं दाम ठीक ________ हूँ। (बताना)

(घ) शर्मा जी क्लास ________ हैं। (शुरू करना)

(ङ) क्या आप हिंदी ________ हैं। (जानना)

3. नमूने के अनुसार वाक्य पूरे करो।

अंग्रेज़ों ने रानी को **कैद कर लिया**। (हो जाना) → रानी **कैद हो गई**।

(क) रानी ने बालक को गद्दी पर बिठा दिया। (बैठ जाना)

____।

(ख) सैनिकों ने दुश्मनों को हरा दिया। (हार जाना)

____।

(ग) पुलिस ने डाकू को मार डाला। (मर जाना)

____।

4. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो

रमेश दिल्ली **नहीं गया।** →रमेश दिल्ली **जा सकता था।**

1. पद्मा बैठक में नहीं आई।

____।

2. बच्चा दिन भर नहीं सोया।

______________________________।

3. सुजाता ने हिंदी नहीं सीखी।

______________________________।

4. श्रीनिवास ने गृहकार्य नहीं किया।

______________________________।

5. सही क्रिया रूप भरो।

(क) अंग्रेज़ भारत पर अधिकार __________ में लगे थे। (जमाना/जमाने)

(ख) अंग्रेज़ों की नजर कित्तूर पर __________ ।
(लगा हुआ था/ लगी हुई थी/ लगे हुए थे)

(ग) अंग्रेज़ों ने कित्तूर में अपनी सेना तैनात __________ ।
(करवा दी/ कर दी/ करवाई)

(घ) अंग्रज़ों की सेना मैदान छोड़कर __________ ।
(भाग गया/ भाग गई/ भाग गए)

6. उत्तर दो।

(क) मल्ल सर्ज का राज-काज कौन चलाता था ?
(ख) रुद्र सर्ज किसके खिलाफ़ अंग्रेज़ों से मिल गया था ?
(ग) रानी चेन्नम्मा को किस बात पर गुस्सा आया ?
(घ) अंग्रेज़ों ने कित्तूर को हड़पने के लिए क्या चाल चली ?
(ङ) अंग्रेज़ों ने रानी चेन्नम्मा को कैसे कैद कर लिया ?

अनुकार्य

- आज़ादी की लड़ाई में भाग लेने वाली किसी वीरांगना के बारे में दस वाक्य लिखो।

ग्यारहवाँ पाठ

सच्चाई और ईमानदारी



शिक्षण बिंदु
(क्रिया) + जा सकता है
(संयुक्त) क्रिया
(क्रिया) + कर
(क्रिया) + ते + हुए
(भू. क्रिया) + जाए

गणित की कक्षा चल रही थी। अध्यापक वर्गमूल के बारे में समझा रहे थे। प्रश्न का सही हल कई चरणों में गणना करके ही निकाला जा सकता है। अध्यापक ने ब्लैकबोर्ड पर एक प्रश्न को हल करके बताया। फिर विद्यार्थियों से पूछा, "प्रश्न सबकी समझ में आ गया ?" "जी हाँ, आ गया" – सभी ने एक स्वर में कहा।

अध्यापक ने ब्लैकबोर्ड पर एक प्रश्न लिखकर कहा – "इस प्रश्न को गणित की कापी में उतार लो और इसे कल घर से हल करके लाना।" विद्यार्थियों ने प्रश्न उतारा और फिर कुछ देर बाद स्कूल की घंटी बजी। गणित की कक्षा खत्म हो गई।

दूसरे दिन अध्यापक ने सभी विद्यार्थियों की गणित की कापियाँ देखीं। केवल एक ही विद्यार्थी प्रश्न का सही हल निकाल सका था। बाकी सभी विद्यार्थियों के उत्तर गलत थे। अध्यापक ने उससे अगली कतार में आकर बैठने के लिए कहा। अध्यापक बोले "तुम सबसे बुद्धिमान विद्यार्थी हो, आगे आओ।"

वह विद्यार्थी खुश होने के बजाय रोने लगा। अध्यापक ने उससे रोने का कारण पूछा। वह रोते-रोते बोला, "मैं बुद्धिमान नहीं हूँ। यह सवाल मैंने स्वयं हल नहीं



किया, मुझे तो हल करना आया ही नहीं। मेरे पिता जी ने हल करके दिया था। मैं उसकी नकल कर लाया हूँ।"

विद्यार्थी की बात सुनकर अध्यापक बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने बच्चे को हृदय से लगा लिया। उन्होंने कहा, "तुम बहुत सच्चे और ईमानदार हो। तुम इसी तरह ईमानदार बने रहो, एक दिन ज़रूर तुम बड़े आदमी बनोगे।"

अध्यापक की कही बात सच निकली। वह बालक बड़ा होकर महान देशभक्त बना। उस बच्चे का नाम था – गोपाल कृष्ण गोखले। उन्होंने देश की आज़ादी की लड़ाई में भाग लिया। सत्य के प्रति उनकी निष्ठा को देखते हुए सभी उनका बहुत आदर करते थे। महात्मा गांधी उन्हें अपना गुरु मानते थे। उन्होंने राजनीति में सच्चाई और देश-सेवा का पाठ गोखले जी से ही सीखा था।

अभ्यास

शब्दार्थ

गणना करना	गिनना	**बुद्धिमान**	अक्लमंद
निष्ठा	एकाग्रता, दृढ़ता	**प्रसन्न**	खुश
हृदय	दिल	**जीवन**	ज़िंदगी
केवल	सिर्फ़, मात्र	**स्वयं**	खुद

मौखिक

(क) बार-बार बोलो :

1. इस वाक्य को गणित की कापी में उतार लो।
2. इसे कल हल करके लाना।
3. यह सवाल मैंने स्वयं हल किया।
4. मुझे तो हल करना आया ही नहीं।
5. तुम सबसे बुद्धिमान छात्र हो।
6. वह खुश होने के बजाय रोने लगा।
7. बेटे, तुम एक दिन ज़रूर बड़े आदमी बनोगे।

(ख) ध्यान दो :

1.

शाबाश	→	शाबाशी	राजनीति	→	राजनीतिक
खुश	→	खुशी	ईमान	→	ईमानदार
आज़ाद	→	आज़ादी	बुद्धि	→	बुद्धिमान
लड़ना	→	लड़ाई	प्रसन्न	→	प्रसन्नता
सच	→	सच्चाई	देशभक्त	→	देशभक्ति

2. **क्रिया विशेषण :**

के यहाँ	की तरह	के बारे में
के सामने	की तुलना में	के अनुसार
के पास	की अपेक्षा	के खिलाफ़
के नज़दीक	की जगह	के अलावा
के कारण	की वजह से	के समय
		के बावजूद
		के मारे

लिखित

1. **सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।**

समझ, देशभक्त, स्वयं, ईमानदार, के बजाय

(क) यह सवाल मैंने ________________ हल नहीं किया।
(ख) वह विद्यार्थी खुश होने ________________ रोने लगा।
(ग) प्रश्न सबकी ________________ में आ गया ?
(घ) वह बालक बड़ा होकर महान ________________ बना।
(ङ) तुम बहुत सच्चे और ________________ हो।

2. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क) **प्रश्न का सही हल निकाला जा सकता है।**
→ प्रश्न का सही हल निकाल सकते हैं।

1. बचने का उपाय सोचा जा सकता है ।

____।

2. पत्र का उत्तर दिया जा सकता है ।

____।

3. अभ्यास का नमूना बनाया जा सकता है।

____।

(ख) **खिड़की खोली गई → खिड़की खोली जाए।**

1. मकान बनाया गया। ______________।
2. कपड़ा धोया गया । ______________।
3. बत्ती जलाई गई । ______________।
4. पुस्तक खरीदी गई। ______________।

3. **हाँ या नहीं में उत्तर दो।**

(क) गणित की कक्षा चल रही थी। (——)

(ख) सभी विद्यार्थी प्रश्न का सही हल निकाल सके। (——)

(ग) अध्यापक ने सही उत्तर देने वाले विद्यार्थी को पीटा। (——)

(घ) वह रोते-रोते बोला, मैं बुद्धिमान नहीं हूँ। (——)

4. **उत्तर दो।**

(क) कितने विद्यार्थियों ने प्रश्न का सही उत्तर दिया ?

(ख) वह विद्यार्थी क्यों रोने लगा ?

(ग) अध्यापक ने प्रसन्न होकर विद्यार्थी से क्या कहा ?

(घ) महात्मा गांधी किसे अपना गुरु मानते थे ?

योग्यता विस्तार

आज़ादी की लड़ाई में भाग लेने वाले किसी स्वतंत्रता सेनानी के बारे में दस पंक्तियाँ लिखो।

बारहवाँ पाठ

मैत्री



मैत्री की बड़ी सुखद छाया
शीतल हो जाती है काया
धिक्कार योग्य होगा वह नर
जो पाकर भी ऐसा तरुवर
हो अलग खड़ा कटवाता है,
खुद आप वहीं कट जाता है ।

जिस नर की बाँह गही मैंने
जिस तरु की छाँह गही मैंने
उस पर न वार चलने दूँगा
कैसे कुठार चलने दूँगा ?
जीते जी उसे बचाऊँगा,
या आप स्वयं कट जाऊँगा ।

मित्रता बड़ा अनमोल रतन
कब उसे तोल सकता है धन ?
धरती की तो क्या बिसात ?
आ जाय अगर बैकुंठ हाथ,
उसको भी न्यौछावर कर दूँ,
कुरुपति के चरणों पर धर दूँ ।

— रामधारी सिंह 'दिनकर'

मैत्री *शीर्षक कविता राष्ट्रकवि 'दिनकर' के खंड काव्य* ***रश्मिरथी*** *से ली गई है। इसमें कर्ण ने दुर्योधन के प्रति अपनी सच्ची मित्रता का भाव व्यक्त किया है।*

शब्दार्थ

मैत्री	मित्रता, दोस्ती	**सुखद**	सुख देने वाला
छाया	छाँह	**शीतल**	ठंडा
काया	शरीर	**धिक्कार**	तिरस्कार
तरुवर	श्रेष्ठ पेड़	**गही**	पकड़ी
कुठार	कुल्हाड़ी	**अनमोल**	अमूल्य, मूल्यवान
रतन (रत्न)	कीमती पत्थर जैसे हीरा, पन्ना, नीलम आदि ।	**बैकुंठ**	स्वर्ग
		बिसात	हैसियत, औकात
न्यौछावर	पूरी तरह अर्पित कर देना, समर्पण	**कुरुपति**	कुरु प्रदेश का राजा अर्थात् दुर्योधन
धर दूँ	रखना या धर देना		

भावार्थ

सच्ची मित्रता मन को गहरा संतोष देती है। वह व्यक्ति निंदा के योग्य है जो सच्ची मित्रता रूपी वृक्ष को पाकर भी स्वयं को न्योछावर नहीं करता।

मैंने जिसे मित्र बनाया है, जिस वृक्ष रूपी मित्रता की छाँह का सुख लिया है उस पर कभी आँच न आने दूँगा। मैं स्वयं कट जाऊँगा लेकिन मित्रता के वृक्ष को कभी भी नहीं कटने दूँगा।

मित्रता अनमोल रत्न है। इसकी कीमत धन-संपत्ति से नहीं आँकी जा सकती। धरती की बात ही क्या अगर बैंकुंठ भी मुझे प्राप्त हो जाए तो उसे भी अपने मित्र कुरुपति (दुर्योधन) के चरणों पर न्योछावर कर दूँगा। कर्ण की दुर्योधन से मित्रता एक आदर्श है।

अनुकार्य

- अपने मित्र के गुणों पर पाँच पंक्तियाँ लिखो।
- 'मित्रता अनमोल रतन है' – इस उक्ति पर दस पंक्तियाँ लिखो ।

तेरहवाँ पाठ
अँधेर नगरी

शिक्षण बिंदु
लाया हूँ / मालूम पड़ना
क्रिया- (गिर पड़ना)
(कर्मवाच्य-संभाव्य भविष्यत) - चला जाए
विशेषण + निकला



(स्थानः शहर के बाहर की सड़क, महंत जी और उनके दो चेले बातें करते जा रहे थे।)

महंत : बच्चा नारायण दास, यह नगर तो दूर से बड़ा सुंदर दिखाई पड़ता है। चलो यहीं रुका जाए। कुछ भिक्षा मिले तो भगवान को भोग लगे।

नारायण दास : गुरु जी महाराज, नगर तो बहुत ही सुंदर है, पर भिक्षा भी सुंदर मिले तो मज़ा आ जाए।

महंत : बच्चा गोवर्धन दास, तू पश्चिम की ओर जा। नारायण दास, पूर्व की ओर जाएगा।

(गोवर्धन दास जाता है।)

गोवर्धन दास : (सब्जीवाली से) क्यों ? भाजी क्या भाव है ?

सब्जीवाली : बाबाजी, टके सेर।

---

* *यह पाठ भारतेंदु हरिश्चंद्र के नाटक **अँधेर नगरी चौपट राजा** का संक्षिप्त रूपांतर है।*



गोवर्धन दास : सब भाजी टके सेर ! वाह ! वाह ! यहाँ सभी चीज़ें टके सेर। *(हलवाई के पास जाकर)* क्यों भाई हलवाई– "मिठाई क्या भाव ?"

हलवाई : सब टके सेर।

गोवर्धन दास : वाह ! क्यों बच्चा इस नगरी का नाम क्या है ?

हलवाई : अँधेर नगरी।

गोवर्धन दास : और राजा का नाम क्या है ?

हलवाई : चौपट राजा।

गोवर्धन दास : वाह ! वाह !

अँधेर नगरी, चौपट राजा,
टके सेर भाजी, टके सेर खाजा !

हलवाई : बाबा जी, कुछ लेना हो तो ले लें।

गोवर्धन दास : बच्चा, भिक्षा माँग कर सात पैसे लाया हूँ। साढ़े तीन सेर मिठाई दे दे।

(महंत और नारायण दास एक ओर से आते हैं। दूसरी ओर से गोवर्धन दास आता है।)

महंत : बच्चा गोवर्धन दास, कह, क्या भिक्षा लाया ? गठरी तो भारी मालूम पड़ती है।

गोवर्धन दास : गुरु जी, सात पैसे भीख में मिले थे, उसी से साढ़े तीन सेर मिठाई मोल ली है ।

महंत : बच्चा, यह कौन सी नगरी है ? इसका राजा कौन है, जहाँ टके सेर भाजी और टके सेर खाजा मिलता है ?

गोवर्धन दास : अँधेर नगरी चौपट राजा ! महाराज, मैं तो यहीं रहूँगा। इस नगर में सब कुछ सस्ता है।

महंत : बेटा, ऐसी नगरी में रहना उचित नहीं है। मेरी बात मानो, नहीं तो पछताओगे। मैं तो जाता हूँ, इस अँधेर नगरी से।

(स्थानः राजा का दरबार)

(राजा, मंत्री और नौकर लोग बैठे हैं। पर्दे के पीछे 'दुहाई' की आवाज़ होती है।)

राजा : कौन चिल्लाता है ? उसे तुरंत बुलाओ।

(दो नौकर एक फ़रियादी को लाते हैं।)

फ़रियादी : दुहाई महाराज, दुहाई।

राजा : बोलो, क्या हुआ ?

फ़रियादी : महाराज, कल्लू बनिए की दीवार गिर पड़ी। मेरी बकरी उसके नीचे दब गई। न्याय हो।

राजा : अच्छा ! कल्लू बनिए को पकड़ लाओ।



(नौकर बनिए को पकड़ लाते हैं।)

राजा : क्यों रे ! इसकी बकरी क्यों दबकर मर गई ?

कल्लू : महाराज, मेरा कुछ दोष नहीं। कारीगर ने ऐसी दीवार बनाई कि गिर पड़ी।

राजा : अच्छा ! कल्लू को छोड़ दो, कारीगर को पकड़ लाओ।

इसी तरह कारीगर चूने वाले को दोष देता है कि चूना घटिया था। चूनेवाला भिश्ती को कि उसी ने चूने में ज़्यादा पानी मिला दिया था। भिश्ती मसक वाले को दोषी ठहराता है कि उसने मसक बड़ी बना दी जिससे कि उसमें पानी ज़्यादा आ गया। मसक बनाने वाला कसाई को दोषी बताता है कि उसने बड़ी भेड़ काट दी। कसाई ने गड़रिए को दोषी ठहराया कि उसने बड़ी भेड़ उसे बेची। गड़रिए ने कहा कि कोतवाल दोषी है क्योंकि जब वह भेड़ों को लेकर आ रहा था तभी उसकी सवारी निकल रही थी। इससे उसका ध्यान बँट गया और वह छोटी-बड़ी भेड़ों में भेद न कर सका। राजा कोतवाल को दोषी ठहराता है।

राजा : ले जाओ कोतवाल को, अभी फाँसी दे दो।

(स्थानः जंगल)

(गोवर्धन दास बैठा मिठाई खा रहा है।)

गोवर्धन दास : गुरु जी ने हमको बेकार में यहाँ रहने को मना किया था। यहाँ तो मौज है।

(चार सिपाही चारों ओर से आकर उसको पकड़ लेते हैं।)

पहला : चल ! मिठाई खा-खा कर मोटा हो गया है। आज मज़ा आएगा ।

गोवर्धन दास : अरे भाई, मैंने तुम्हारा क्या बिगाड़ा है ? मुझे क्यों पकड़ते हो ?

दूसरा सिपाही : तुम मोटे हो, इसलिए फाँसी लगेगी।

गोवर्धन दास : मोटा होने से फाँसी ? यह कहाँ का न्याय है ?

पहला सिपाही : जब सूली पर चढ़ जाओगे तब मालूम होगा कि कहाँ का न्याय है?

गोवर्धन दास : यह तो बताओ कि मुझे अकारण फाँसी क्यों दी जा रही है?

पहला सिपाही : असल में, कल कोतवाल को फाँसी का हुक्म हुआ। फाँसी का फंदा बड़ा निकला क्योंकि कोतवाल साहब दुबले हैं। तब हुक्म हुआ कि किसी मोटे आदमी को फाँसी दे दो।

गोवर्धन दास : हे भगवान ! मैं तो बिना किसी कसूर के मारा जा रहा हूँ। गुरु जी, मेरे प्राण बचाओ। आपने सही कहा था कि यह अँधेर नगरी है। यहाँ रहना उचित नहीं है। गुरु जी, आप कहाँ हैं ?

(गोवर्धन दास चिल्लाता है। सिपाही उसे पकड़ ले जाते हैं।
तभी अचानक गुरु जी राज-दरबार में प्रकट होते हैं।)

महंत : अरे बच्चा गोवर्धन दास, तेरी यह क्या दशा है ?

गोवर्धन दास : गुरु जी, दीवार के नीचे बकरी दब गई, जिसके लिए मुझे फाँसी दी जा रही है। मुझे बचाइए।

महंत : कोई चिंता नहीं ! *(भौंहें चढ़ा कर सिपाहियों से)* सुनो मुझे शिष्य को अंतिम उपदेश देने दो। तुम लोग ज़रा किनारे हो जाओ।



(सिपाही हट जाते हैं। गुरु जी चेले के कान में कुछ कहते हैं।)

गोवर्धन दास : तब तो गुरु जी, हम अभी फाँसी चढ़ेंगे।
महंत : नहीं बच्चा, हम बूढ़े हुए, हमको चढ़ने दो।
गोवर्धन दास : स्वर्ग जाने में बूढ़ा-जवान क्या ? मैं फाँसी चढ़ूँगा।

(राजा का प्रवेश होता है।)

राजा : यह क्या गोलमाल है ?
सिपाही : महाराज, चेला कहता है मैं फाँसी चढ़ूँगा और गुरु कहता है मैं।
राजा : *(महंत से)* बाबा जी बोलो। आप फाँसी क्यों चढ़ना चाहते हैं ?
महंत : राजन् ! इस समय ऐसी शुभ घड़ी है कि जो मरेगा, सीधा स्वर्ग जाएगा।
मंत्री : तब तो हम फाँसी चढ़ेंगे।
गोवर्धन दास : नहीं हम। हमको हुक्म है।



कोतवाल : हम लटकेंगे, हमारी वजह से तो दीवार गिरी।

राजा : तुम सब चुप रहो। राजा के जीते जी और कौन स्वर्ग जा सकता है ? हमको फाँसी चढ़ाओ, जल्दी-जल्दी।

(लोग राजा को फाँसी पर लटका देते हैं।)

(पर्दा गिरता है।)

अभ्यास

शब्दार्थ

अँधेर	: अन्याय	**चेला**	: शिष्य
दोष	: अपराध, कसूर	**टका**	: दो पैसा

हुक्म	:	आज्ञा	**दुहाई**	:	विनती, रहने के लिए की गई पुकार
फ़रियादी	:	शिकायत करने वाला	**भिश्ती**	:	मशक से पानी देने वाला
मसक (मशक)	:	जानवर की खाल से बना पानी भरने का थैला	**बनिया**	:	व्यापार करने वाला
			कोतवाल	:	पुलिस अधिकारी
खाजा	:	मैदे की बनी एक मिठाई	**गड़रिया**	:	भेड़ - बकरी चराने वाला

मौखिक

(क) बार-बार बोलो :

1.
भिक्षा	टका	भोग	फाँसी
गठरी	दुहाई	घटिया	भिश्ती
फ़रियादी	कारीगर	गड़रिया	कोतवाल

2. (क) गुरु जी आप कहाँ हैं?
   (ख) महाराज, मेरा कोई दोष नहीं।
   (ग) बेटा, ऐसी नगरी में रहना उचित नहीं है।
   (घ) बाबा जी, कुछ लेना हो तो ले लें।
   (ङ) भिक्षा भी सुंदर मिले तो मज़ा आ जाए।
   (च) आज मज़ा मिलेगा।
   (छ) मोटे होने से फाँसी?
   (ज) स्वर्ग जाने में बूढ़ा-जवान क्या?

(ख) ध्यान दो :

1.
मोल लेना	भोग लगाना
मज़ा मिलना	दोषी ठहराना
फ़रियाद करना	हुक्म होना

2.
पूरब	×	पश्चिम	कारण	×	अकारण
उत्तर	×	दक्षिण	न्याय	×	अन्याय
स्वर्ग	×	नरक	बूढ़ा	×	जवान

दुबला	×	मोटा	सस्ता	×	महँगा

3.

उठना	-	उठाना	घूमना	-	घुमाना
बचना	-	बचाना	बैठना	-	बैठाना
लगना	-	लगाना	लौटना	-	लौटाना
बनना	-	बनाना	चलना	-	चलाना

लिखित

1. **सही मिलान करो।**

(क) भिक्षा भी सुंदर मिले	और कौन स्वर्ग जा सकता है ?
(ख) मेरी बात मानो	कि यह अँधेर नगरी है।
(ग) गुरु जी, आपने सही कहा था →	कि जो मरेगा, सीधा स्वर्ग जाएगा।
(घ) इस समय ऐसी शुभ घड़ी है	तो मज़ा आ जाए।
(ङ) राजा के जीते जी	नहीं तो पछताओगे।

2. **सही शब्द चुनकर वाक्य पूरा करो।**

कसाई, सस्ता, कारीगर, बकरी, मोटा

(क) इस नगर में सब कुछ ________ है।

(ख) दीवार के नीचे ________ दब गई।

(ग) ________ ने गड़रिए को दोषी ठहराया।

(घ) मिठाई खा खाकर ________ हो गया है।

(ङ) ________ चूनेवाले को दोष देता है।

3. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क) **चलो मोहन, स्कूल चलते हैं।**
→ चलो मोहन, स्कूल चला जाए।

1. चलो भाई, खाना खाते हैं।

________________________________।

2. चलो मित्र, फुटबॉल खेलते हैं।

_______________________________________।

3. चलो बेटी, भोजन बनाते हैं।

_______________________________________।

4. चलो सुरेश, घूमते हैं।

_______________________________________।

5. चलो बेटा, गीत सुनते हैं।

_______________________________________।

(ख) मेरे पास सात **पैसे हैं** → मैं सात **पैसे लाया हूँ**।

1. मेरे पास तीन कलमें हैं।

_______________________________________।

2. हमीद के पास दो किताबें हैं।

_______________________________________।

3. शीला के पास पाँच फ्रॉकें हैं।

_______________________________________।

4. पीटर के पास ढेरों खिलौने हैं ।

_______________________________________।

(ग) गठरी तो भारी **लगती है**। → गठरी तो भारी **मालूम पड़ती है**।

1. जूती तो छोटी लगती है ।

_______________________________________।

2. फ्रॉक तो कीमती लगती है ।

_______________________________________।

3. खेत तो बड़ा लगता है।

_______________________________________।

4. पेड़ तो सूखा लगता है ।

_______________________________________।

(घ) फाँसी का फंदा **बड़ा है।** → फाँसी का फंदा **बड़ा निकला।**

1. कुर्ते की ज़ेब बड़ी है।

_______________________________________।

2. जूते का फीता छोटा है।

_______________________________________।

3. घड़ी की चेन कमज़ोर है।

_______________________________________।

4. साइकिल का टायर खराब है।

_______________________________________।

4. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) कल्लू बनिए की दीवार गिर पड़ी। (______)
(ख) कोतवाल मोटा आदमी था। (______)
(ग) अँधेर नगरी के राजा का नाम चौपट राजा था। (______)
(घ) अंत में महंत को फाँसी दी गई। (______)

5. उत्तर दो।

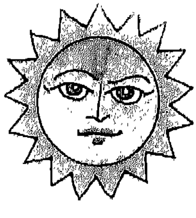
(क) महंत और उनके चेले किस नगरी में पहुँचे ?
(ख) अँधेर नगरी के राजा का नाम क्या था ?
(ग) महंत ने अपने चेले को अँधेर नगरी में रहने से मना क्यों किया ?
(घ) महंत ने राजा से क्या कहा ?
(ङ) अंत में फाँसी पर कौन चढ़ा ?
(च) अँधेर नगरी से आप क्या समझते हैं ?

योग्यता विस्तार

- विद्यार्थी इस पाठ को नाटक के पात्र बनकर पढ़ें ।
- विद्यार्थी इस एकांकी को मंच पर प्रस्तुत करें ।

चौदहवाँ पाठ

पोंगल

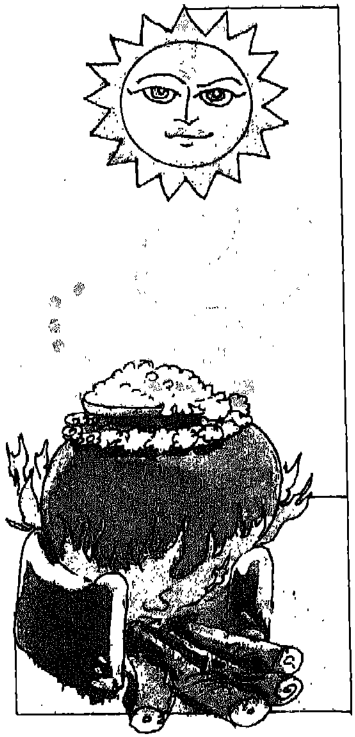


शिक्षण बिंदु
मनाना - मनाया जाना
(मुहावरे) क्रि. + उठना, पड़ना
(थिरक उठते हैं / चल पड़ते हैं)



भारत एक कृषि प्रधान देश है। भारतीय किसान का जीवन प्रकृति से जुड़ा रहता है। वह प्रकृति के साथ ही हँसता-रोता है, नाचता-गाता है। बुआई, सिंचाई, निराई आदि खेती-बाड़ी के सारे काम वह मौसम के अनुसार करता है। जब चारों तरफ हरियाली छा जाती है, वृक्ष-लताएँ फूलों से लद जाती हैं तब मानव भी गुनगुनाने लगता है। जब खेत-खलिहान अनाज से भर जाते हैं तब उसके पाँव थिरक उठते हैं। वह उत्सव मनाने के लिए मचल उठता है। त्योहारों का जन्म यहीं से होता है।

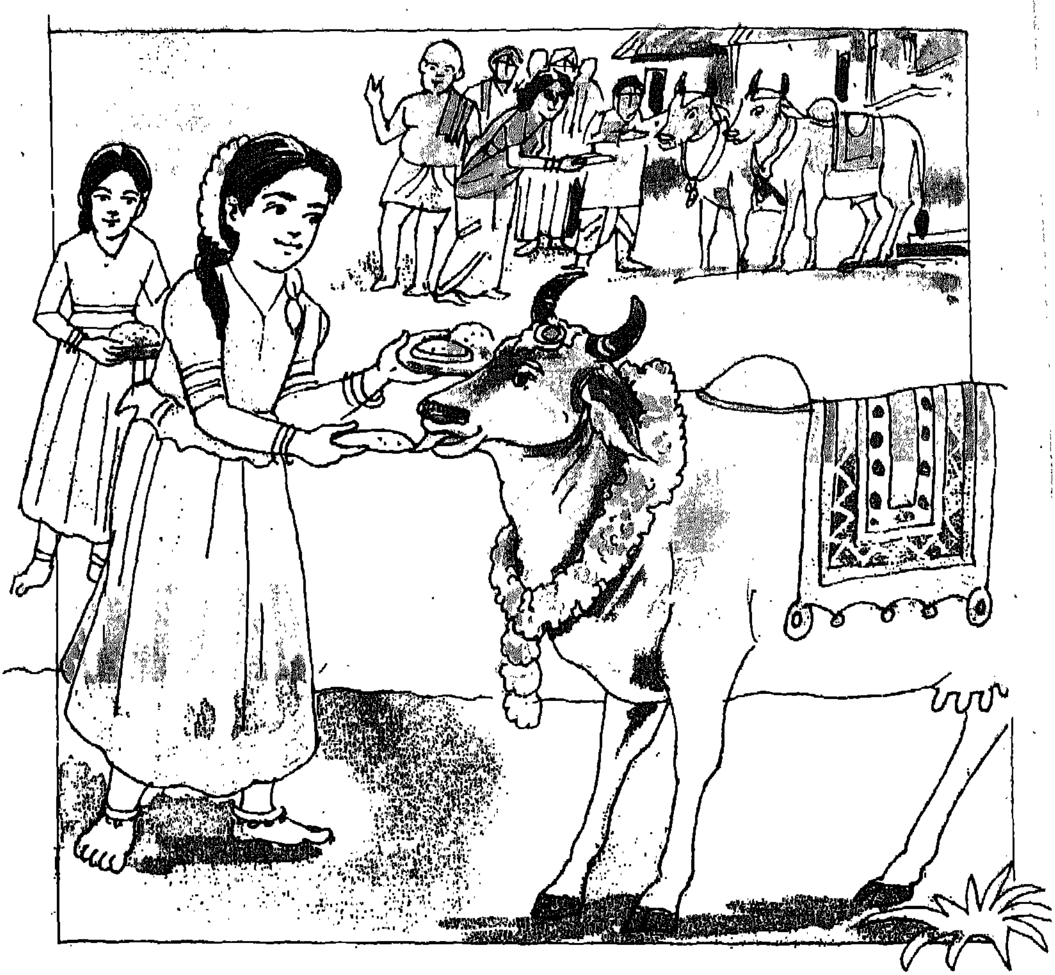
पोंगल नई फसल का त्योहार है। यह संक्रांति के दिन मनाया जाता है। तमिलनाडु का यह प्रमुख त्योहार है। यह जनवरी में मनाया जाता है। 'पोंगल' में खेतों से सुनहरे रंग का नया धान कटकर किसान के घर आता है। गन्ने के खेत की



फसल तैयार होती है। बगीचे में मंगलमय हल्दी का पौधा लहलहा उठता है। इन्हें देखकर किसान का मन नाच उठता है। उसके जीवन में मिठास आ जाती है। संक्रांति के दिन नए चावल का मीठा भात बनाकर सूर्य को चढ़ाया जाता है। इसी मीठे भात को पोंगल कहते हैं। इसी से त्योहार का नाम पोंगल पड़ा है।

तमिलनाडु में पोंगल त्योहार पौष मास में आरंभ के चार दिनों तक मनाया जाता है। पोंगल के पहले दिन लोग 'भोगी' का त्योहार मनाते हैं। पूरे घर की सफ़ाई की जाती है। इससे पर्यावरण स्वच्छ हो जाता है। भोगी के दिन शाम को बच्चे ढोल और बाजे बजाकर खुशियाँ मनाते हैं।

पोंगल के दिन घर-आँगन को रंगोली से सजाते हैं। नहा-धोकर सभी लोग नए कपड़े पहनते हैं। उस दिन सब कुछ नया होता है। आँगन में अँगीठी जलाकर नए बर्तन में पोंगल पकाया जाता है। बर्तन की गर्दन में हल्दी का पौधा बाँध दिया जाता है। गन्ने के रस में नई फसल का चावल पकाया जाता है। जब चावल उबलकर ऊपर उठता है तो उसमें दूध डाल देते हैं। दूध के साथ उफनता हुआ पोंगल बर्तन के ऊपर से उमड़ता है और चारों ओर से रिसकर आँच में टपक पड़ता है। उस समय चारों ओर इकट्ठे लोग खुशी से नाच उठते हैं और जोश में चिल्लाते हैं – 'पोंगलो पोंगल !' उन्हें प्रसन्नता होती है कि सूर्य और अग्नि ने पोंगल का भोग स्वीकार कर लिया है। लोग अपने पास-पड़ोस में पोंगल बाँटते हैं। उसके बाद मित्र और सगे-संबंधी सब मिलकर बढ़िया भोजन करते हैं। पोंगल के दिन हर तमिल भाषी चाहे वह भारत के किसी कोने में रहता हो अपने घर पहुँचने की कोशिश करता है। विवाहित-लड़कियाँ पोंगल मनाने अपने मायके आती हैं।



तीसरे दिन 'माट्टु पोंगल' मनाया जाता है। तमिल भाषा में 'माडु' गाय-बैलों को कहते हैं। 'माडु' का अर्थ 'धंन' भी है। पुराने समय में गाय-बैल ही हमारी संपत्ति थे। माट्टु पोंगल के दिन गाय-बैलों को अच्छी तरह नहलाया जाता है। लोग उनके सींगों को रँगते हैं और उन्हें रंगीन कपड़ों से सजाते हैं। लोग उनके गले में फूल-मालाएँ पहनाते हैं तथा उन्हें गुड़ और अच्छी-अच्छी चीज़ें खिलाते हैं। शाम को मैदान में बैलों को दौड़ाया जाता है। गाँव के नौजवान उनके साथ लड़ते हैं और उन्हें वश में करके अपना साहस प्रदर्शित करते हैं।

चौथे दिन 'काणुम पोंगल' होता है। खाना बाँधकर पूरा परिवार घर से बाहर निकल पड़ता है। जगह-जगह मेले लगते हैं। लोग मेलों में घूमते हैं या आसपास के स्थान देखने के लिए चल पड़ते हैं। इस तरह चारों दिन लोग अपने दैनंदिन कामों से छुट्टी लेकर इस त्योहार का आनंद लेते हैं।

खेती से संबंधित यह त्योहार पूरे भारत में किसी न किसी रूप में मनाया जाता है। गुजरात से लेकर बंगाल तक लोग इसे संक्रांति के नाम से मनाते हैं। उत्तर भारत में संक्रांति पर स्नान का महत्त्व है। गंगा, यमुना, नर्मदा, क्षिप्रा आदि नदियों में लोग स्नान करते हैं। चावल और मूँग की दाल की खिचड़ी बनाकर दान करते हैं।

महाराष्ट्र में यह तिल-गुड़ का त्योहार है। तिल स्नेह का प्रतीक है और गुड़ मिठास का। लोग एक दूसरे को तिल-गुड़ देकर कहते हैं - 'तिल-गुड़-घ्या, गोड बोला' अर्थात्-तिल और गुड़ खाओ और मीठा बोलो। पंजाब में संक्रांति से एक दिन पहले 'लोहड़ी' का त्योहार मनाते हैं। 'लोहड़ी' का अर्थ है – 'छोटी' या छोटी संक्रांति। लोग अपने घर से बाहर, आँगन में या चौराहे पर लकड़ियाँ जमा करते हैं। संध्या के बाद स्त्री-पुरुष और बच्चे वहाँ इकट्ठे होते हैं और लोहड़ी जलाते हैं। नई फसल का मक्का आग में डाला जाता है। यह खील की तरह फूल उठता है। लोग मक्के की फूली (खील) और तिल की रेवड़ियाँ बाँटते हैं। आपस में प्रेम से मिलते हैं। अरुणाचल प्रदेश में 'पानुङ' का त्योहार भी इसी समय मनाया जाता है।

विविधता में एकता भारत की विशेषता है। एक ही त्योहार को लोग विविध रूपों में मनाकर भारत की सांस्कृतिक एकता को मज़बूत बनाते हैं।

अभ्यास

शब्दार्थ

बुआई करना : बीज बोना

सिंचाई करना : पौधों / फसलों को पानी देना

निराई करना : फसल के आसपास उग आए घास-फूस को हटाना

पौष	:	पूस का महीना (प्रायः जनवरी के आस-पास)	**दैनंदिन**	:	दैनिक, रोज़ के
			कृषि	:	खेती
			मंगलमय	:	कल्याणकारी, शुभ
मायका	:	बेटी के लिए माँ का घर	**संक्रांति**	:	मकर संक्रांति का पर्व जो जनवरी माह में मनाया जाता है।
खील	:	भुना हुआ धान			

मौखिक

(क) बार-बार बोलो :

1.

प्रधान	पौष	पर्यावरण	इकट्ठा
थिरक	फसल	प्रदर्शन	दैनंदिन
मिठास	लोहड़ी	रेवड़ियाँ	उमड़ना

2. मचल उठता है।
   नाच उठता है।
   लहलहा उठता है।
   थिरक उठता है।

3.

हँसता-रोता	सगे-संबंधी
नाचता-गाता	सिंचाई-बुआई
खेलता-कूदता	खेती-बाड़ी
नहाता-धोता	निराई-गुड़ाई

(ख) ध्यान दो :

भारत	-	भारतीय	मंगल	-	मंगलमय
स्थान	-	स्थानीय	दुख	-	दुखमय
मानव	-	मानवीय	सुख	-	सुखमय

लिखित

1. सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।

रंगोली, दैनंदिन, कृषि प्रधान, पर्यावरण, पोंगल

(क) सफ़ाई से ______________ शुद्ध हो जाता है।

(ख) दक्षिण भारत में ________ नई फसल का त्योहार है।

(ग) पोंगल के दिन घर-आँगन को ________ से सजाते हैं।

(घ) त्योहार के दिन लोग अपने ________ कार्यों को छोड़कर आनंद मनाते हैं।

(ङ) भारत एक ______________ देश है।

2. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) पोंगल का पर्व जनवरी में मनाया जाता है। (____)

(ख) भारत एक व्यावसायिक देश है। (____)

(ग) पोंगल के एक दिन पहले पंजाब में लोहड़ी का पर्व मनाते हैं। (____)

(घ) तिल शोक का प्रतीक होता है। (____)

(ङ) अनेकता में एकता भारत की विशेषता है। (____)

3. निम्नलिखित मुहावरों का वाक्यों में प्रयोग करो।

खुशी से नाच उठना

पाँव थिरक उठना

मचल उठना

मन नाच उठना

4. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

(क) तमिलनाडु में लोग **पोंगल मनाते हैं।**
→ तमिलनाडु में **पोंगल मनाया जाता है।**

1. उत्तर भारत में लोग होली का पर्व मनाते हैं।

______________________________।

2. पर्व के अवसर पर लोग घर सजाते हैं।

______________________________।

3. संक्रांति के दिन लोग पोंगल पकाते हैं।

______________________________।

4. 15 अगस्त को लोग स्वतंत्रता दिवस मनाते हैं।

______________________________।

(ख)

लोग खुशी में **थिरकने लगे**।
→ लोग खुशी में **थिरक उठे**।

1. दर्शक नौका-दौड़ के उत्साह में नाचने लगे।

______________________________।

2. अंग्रेज़ों के विरुद्ध क्रोध की आग धधकने लगी।

______________________________।

3. गाँधी जी के आने पर नारे गूँजने लगे।

______________________________।

4. श्रोतागण मधुर संगीत सुनकर झूमने लगे।

______________________________।

(ग)

सभी मेला देखने **चल दिए**।
→ सभी मेला देखने **चल पड़े**।

1. मोहन सरकस देखने चल दिया।

______________________________।

2. शीला खाना खाने चल दी।

______________________________।

3. अध्यापक हिंदी पढ़ाने चल दिए।

____।

4. लड़कियाँ शतरंज खेलने चल दीं।

____।

5. लड़के व्यायाम करने चल दिए।

____।

क्रियाओं के सही रूप चुनकर वाक्य पूरे करो

पहुँचना, मिलना, रहना, करना, मनाना

(क) किसान मौसम के अनुसार अपना सारा काम __________ हैं।
(ख) बच्चे ढोल और बाजे बजाकर खुशी __________ हैं।
(ग) भारतीय किसान का जीवन प्रकृति से जुड़ा __________ है।
(घ) विवाहित लड़कियाँ पोंगल मनाने अपने मायके __________ हैं।
(ङ) पोंगल पर्व पर लोग आपस में __________ हैं।

उत्तर दो

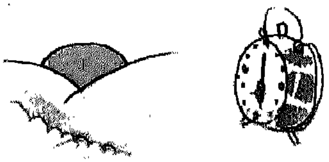
(क) भारतीय किसान का जीवन किससे जुड़ा होता है ?
(ख) दक्षिण भारत के लोग पोंगल के पहले दिन क्या मनाते हैं ?
(ग) लोहड़ी पर पंजाब के लोग क्या करते हैं ?
(घ) काणुम पोंगल पर दक्षिण के लोग क्या करते हैं ?
(ङ) भारत के लोग सांस्कृतिक एकता की अभिव्यक्ति किस तरह करते हैं ?

योग्यता विस्तार

❦ अपने राज्य के किसी प्रसिद्ध त्योहार का संक्षिप्त परिचय दो।

पंद्रहवाँ पाठ

दिनचर्या

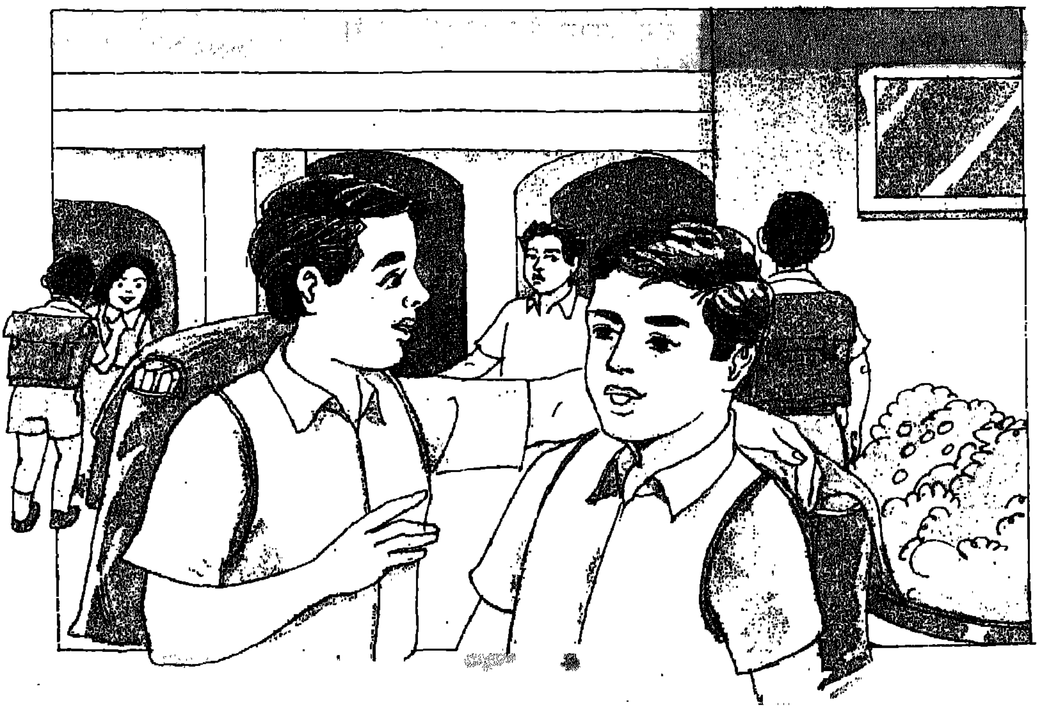


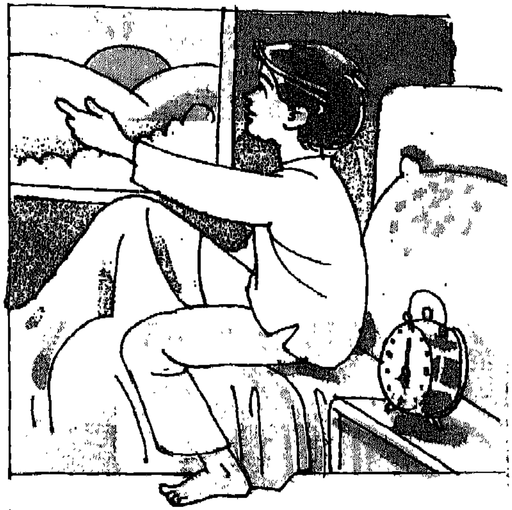
शिक्षण बिंदु

– ता है।
– मेरा / तुम्हारा / अपना
– ना पड़ना
– मुझे पसंद है – मैं पसंद करता हूँ।

गोपाल : अरे जॉन ! आज तो तुम बहुत जल्दी स्कूल आ गए !

जॉन : डैडी ने ऑफिस जाते समय मुझे स्कूटर से छोड़ दिया। इसलिए जल्दी आ गया ।





गोपाल : रोज़ तुम कैसे आते हो ?

जॉन : बस से। तुम तो हॉस्टल में ही रहते हो। तुम्हें क्या चिंता ?

गोपाल : चिंता क्यों नहीं ? हॉस्टल वालों को भी समय पर ही आना पड़ता है।

जॉन : तुम घर से इतनी दूर अकेले रहते हो। तुम्हें कैसा लगता है ?

गोपाल : शुरू में तो अकेला रहना अच्छा नहीं लगता था। अब आदत पड़ गई है। तुम जैसे दोस्तों के कारण अच्छा लगता है।

जॉन : बहुत खूब ! अच्छा बताओ तुम हॉस्टल में कितने बजे उठते हो?

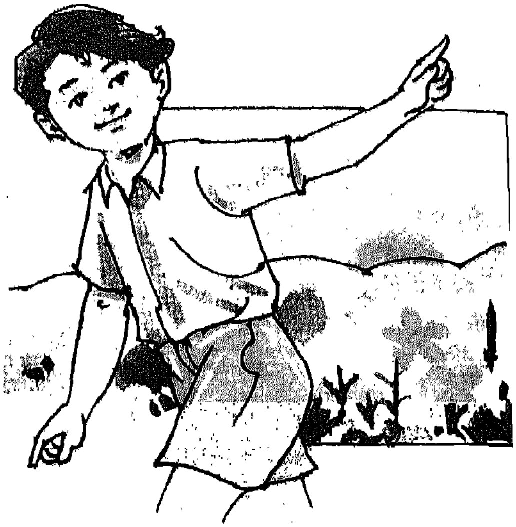


गोपाल : मैं रोज़ सुबह छह बजे उठ जाता हूँ।

जॉन : तब तो तुम्हें सभी काम अपने-आप करने पड़ते होंगे।

गोपाल : हाँ, और क्या ? मैं उठते ही अपना बिस्तर ठीक करता हूँ। स्कूल की ड्रेस निकालता हूँ, पानी भरता हूँ, फिर नहाता हूँ। अपने कपड़े भी खुद धोता हूँ।

जॉन : मैं तो सुबह व्यायाम करता हूँ। क्या तुम भी करते हो ?



गोपाल : क्यों नहीं करता ? मैं सुबह सैर करने जाता हूँ और कुछ समय निकाल कर एक घंटा पढ़ भी लेता हूँ।

जॉन : क्या तुम समाचार-पत्र भी पढ़ते हो ?

गोपाल : हाँ, आधी छुट्टी में खाना खाने के बाद लाइब्रेरी में जाकर अखबार पढ़ता हूँ।

जॉन : मैं तो 'दैनिक हिंदुस्तान' पढ़ता हूँ, और तुम ?

गोपाल : मैं 'नवभारत टाइम्स'। क्योंकि लाइब्रेरी में हिंदी का यही एक अखबार आता है ।

जॉन : नाश्ता तो तुम हॉस्टल में ही करते होगे ? क्या-क्या मिलता है, नाश्ते में ?

गोपाल : कई चीज़ें। रोज़ बदल-बदलकर मिलती हैं। कभी दूध-डबलरोटी, मक्खन, कभी इडली-वड़ा, कभी दोसा, कभी उपमा तो कभी पूड़ी-सब्जी।

जॉन : अरे वाह ! तुम्हारी तो मौज़ है। मेरी मम्मी तो मुझे एक ही तरह का नाश्ता देती है – वही ब्रेड, मक्खन और जैम। खाने में तुम्हें क्या मिलता है ?

गोपाल : खाने में टमाटर का सूप, सब्जी, दाल, रोटी, चावल, दही और एक मिठाई मिलती है। कभी साँभर, रसम, या कढ़ी भी मिलती है।

जॉन : क्या तुम्हें दक्षिण का भोजन पसंद है ?

गोपाल	:	बहुत ज़्यादा ! इडली-दोसा तो पूरे भारत में पसंद किया जाता है। दक्षिण भारत का भोजन जितना स्वादिष्ट होता है उतना ही सुपाच्य भी ।
जॉन	:	दिन में तो क्लास में रहते हो पर शाम कैसे बीतती है ?
गोपाल	:	थोड़ी देर आराम करता हूँ। फिर कोई खेल खेलने जाता हूँ।
जॉन	:	रात को भोजन के बाद क्या करते हो ?
गोपाल	:	करना क्या है ? रात आठ बजे से दस बजे तक पढ़ाई करता हूँ।
जॉन	:	तब तो तुम लगातार व्यस्त रहते हो।
गोपाल	:	और क्या ? हॉस्टल की समय-सारणी ही ऐसी है। यहाँ हम मिल - जुल कर रहना सीखते हैं।

अभ्यास

शब्दार्थ

दिनचर्या	:	दिन भर के नियमित क्रियाकलाप	**अखबार**	:	समाचार-पत्र
			व्यायाम	:	कसरत
मौज़	:	आनंद	**सुपाच्य**	:	आसानी से पचने वाला
व्यस्त रहना	:	काम में लगे रहना	**ऑफिस**	:	कार्यालय, दफ़्तर
हॉस्टल	:	छात्रावास	**स्कूल**	:	विद्यालय, पाठशाला
लाइब्रेरी	:	पुस्तकालय			

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. जल्दी   अच्छा   फुल्के   नाश्ता
   बिस्तर   मक्खन   सुपाच्य   व्यस्त
   स्वादिष्ट

2. तुम कैसे आते हो ? तुम्हें क्या चिंता ?
बहुत खूब ! हाँ और क्या ?
अरे वाह ! तुम्हारी तो मौज़ है !

3. आदत पड़ना उठ जाना
पसंद आना पढ़ लेना
अभ्यास होना छोड़ देना
शाम बिताना चिंता करना
आराम मिलना अच्छा लगना

(ख) **ध्यान दो**

1. शुरू में × अंत में पहले × बाद में
आगे × पीछे जल्दी × देर से

2. जागना स्कूल जाना
हाथ-मुँह धोना खेलना
नहाना गृहकार्य करना
कपड़े बदलना भोजन करना
नाश्ता करना सो जाना

3. दाल-भात जलेबी
दाल-रोटी रबड़ी
पूड़ी-तरकारी हलवा
रोटी-सब्जी खीर
पकौड़े

(ग)

		पुल्लिंग	स्त्रीलिंग
एक वचन	मूल तिर्यक	अपना अपने	अपनी अपनी
बहुवचन	मूल तिर्यक	अपने अपनों	अपनी अपनी

लिखित

1. **सही क्रिया रूप चुनकर वाक्य पूरे करो।**

पढ़ना, नहाना, उठना, खेलना, रहना

(क) गोपाल रोज़ सुबह छह बजे ____________।

(ख) जॉन शहर में ____________।

(ग) मेरे मित्र ठंडे पानी से ____________।

(घ) सुरेश फुटबॉल और हॉकी ____________।

(ङ) रोहित रात दस बजे तक ____________।

2. **सही क्रिया रूप चुनकर वाक्य पूरे करो।**

हुआ, हुए, हुई, हुईं / था, थे, थी, थीं

(क) खाना तैयार ____________।

(ख) कुछ छोटी-छोटी बातें ____________।

(ग) दरवाज़ा बंद ____________।

(घ) मुझे उसका नाम मालूम ____________।

(ङ) बातचीत शुरू ____________।

(च) वह काम कर रही ____________।

3. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क)

तुम कब तक **पढ़ते हो।**
→ **मैं** दस बजे तक **पढ़ता हूँ।**

1. तुम कब तक खेलते हो ?

____________। (पाँच बजे)

2. तुम कब तक उठते हो ?

______________________। (छह बजे)

3. तुम स्कूल से कब तक वापस आते हो ?

______________________। (चार बजे)

4. तुम कब तक सो जाते हो ?

______________________। (नौ बजे)

(ख)

> गोपाल साइकिल से स्कूल **जाता है**।
> → गोपाल को साइकिल से स्कूल **जाना पड़ता है**।

1. जॉन आठ बजे तक स्कूल पहुँचता है।

______________________।

2. गोपाल छह बजे तक उठता है।

______________________।

3. छात्रावास में गोपाल नौ बजे तक सो जाता है।

______________________।

4. जॉन रोज़ गाँव से आता है।

______________________।

(ग)

> मेरे पास **कुछ** केले हैं।
> → मेरे पास **कोई** केला नहीं है।

1. मेरे पास कुछ किताबें हैं ।

______________________।

2. शीला के पास कुछ पेंसिलें हैं।

______________________।

3. पिता जी के पास कुछ टाइयाँ हैं।

_____________________________________।

4. दुकानदार के पास कुछ मेज़ें हैं।

_____________________________________।

4. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) गोपाल हॉस्टल में रहता है। (_____)

(ख) जॉन 'नवभारत टाइम्स' पढ़ता है। (_____)

(ग) गोपाल सुबह आठ बजे उठता है। (_____)

(घ) दक्षिण भारत का भोजन स्वादिष्ट होता है (_____)

(ङ) हॉस्टल में हम मिलजुल कर रहना सीखते हैं। (_____)

5. उत्तर दो।

(क) गोपाल कहाँ रहता है ?

(ख) जॉन और गोपाल कौन-से समाचारपत्र पढ़ते हैं ?

(ग) गोपाल को नाश्ते में क्या-क्या मिलता है ?

(घ) दक्षिण भारत के भोजन की क्या विशेषताएँ हैं ?

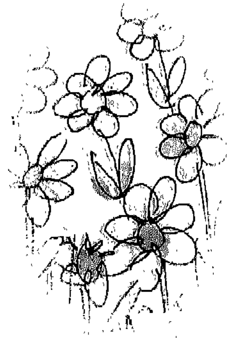
(ङ) गोपाल की दिनचर्या के बारे में पाँच वाक्य लिखो।

योग्यता विस्तार

- अपनी दिनचर्या के बारे में लिखो और कक्षा में चर्चा करो।

सोलहवाँ पाठ

कुछ काम करो



नर हो न निराश करो मन को !
कुछ काम करो, कुछ काम करो,
जग में रहके कुछ नाम करो।
यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो,
समझो जिसमें यह व्यर्थ न हो,
कुछ तो उपयुक्त करो तन को,
नर हो न निराश करो मन को।।

करके विधिवाद न खेद करो,
निज लक्ष्य निरंतर भेद करो।
बनता बस उद्यम ही विधि है,
मिलती जिससे सुख की निधि है।
समझो धिक् निष्क्रिय जीवन को,
नर हो न निराश करो मन को।।

—मैथिलीशरण गुप्त

शिक्षण संकेत

खेद और दुख में अंतर होता है। खेद अपनी गलती के प्रति स्वीकृति का भाव है, जबकि दुख दूसरे की पीड़ा अथवा अनुचित व्यवहार से उत्पन्न मन की अवस्था है। दुख का विलोम सुख होता है ।

शब्दार्थ

नर	मनुष्य	**निराश**	आशा रहित, ना उम्मीद
जग	संसार	**व्यर्थ**	बेकार
उपयुक्त	उचित	**तन**	शरीर
विधिवाद	भाग्य पर भरोसा	**खेद**	अपनी भूल को मानने का भाव, दुख
निज	अपना		
लक्ष्य	उद्देश्य	**निरंतर**	लगातार
भेद करो	लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रयास	**उद्यम**	श्रम, मेहनत
		विधि	भाग्य
धिक्	धिक्कार	**निष्क्रिय**	कर्म हीन, बेकार

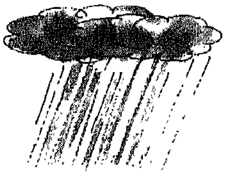
भावार्थ

तुम मनुष्य हो। अपने मन को निराश मत करो। यह शरीर हमें कार्य करने के लिए मिला है। इसे व्यर्थ बरबाद मत करो। सार्थक बनाओ।

भाग्य के भरोसे नहीं रहना चाहिए। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए बराबर प्रयत्न करना चाहिए। कार्य से ही हमारे भाग्य का निर्माण होता है, सुख प्राप्त होता है। कर्मरहित जीवन व्यर्थ होता है।

सत्रहवाँ पाठ

बिन पानी सब सून



शिक्षण बिंदु

– कर देना

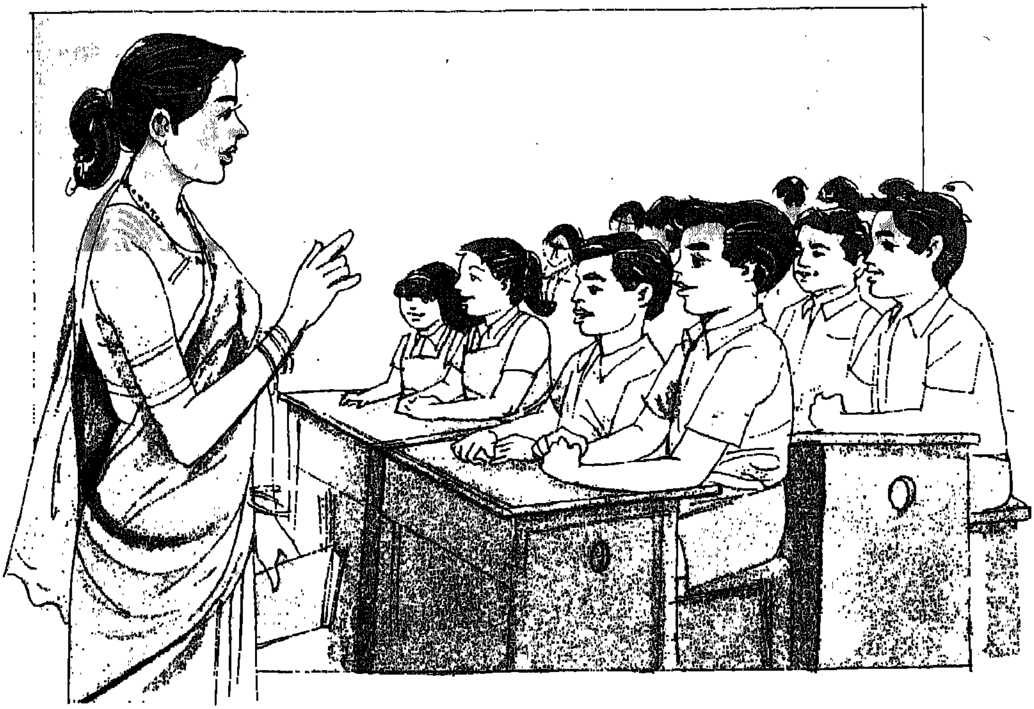
(कल) आना – आएँ

ना चाहना – ना चाहिए

बढ़ना – बढ़ते जाना

अध्यापिका : कितनी गरमी है आज। सुजाता, ज़रा पंखे को तेज़ कर दो।

श्रीनिवास : मैडम, इस साल तो गरमी ने हद कर दी। अगस्त के महीने में कितनी तेज़ गरमी पड़ रही है।



सुजाता : तुम्हें इतना भी नहीं पता श्रीनिवास, पूरी दुनिया में गरमी बढ़ती जा रही है।

श्रीनिवास : लेकिन क्यों ? मैडम मैं यही तो जानना चाहता हूँ ।

अध्यापिका : हम लोग लकड़ी के विविध उपयोग के लिए पेड़ काटते जा रहे हैं। जितने पेड़ काटते हैं उससे अधिक हमें लगाने भी चाहिए। इस पर कोई ध्यान नहीं दे रहा है ।

सुजाता : आप ठीक कहती हैं मैडम ।

अध्यापिका : पेड़ों से हमें बहुत लाभ हैं। पेड़ों से हवा, हवा से बादल, बादल से बारिश - यह क्रम चलता रहेगा ।

श्रीनिवास : मैडम, शहर में जो बड़ी-बड़ी इमारतें बन रहीं हैं उनसे भी गरमी बढ़ रही है। यह भी तो एक कारण है ।

सुजाता : इमारतों से गरमी ? यह क्या कह रहे हो श्रीनिवास ?

अध्यापिका : नहीं सुजाता, श्रीनिवास का कहना ठीक है। बहुमंजिली इमारतें गर्मी फैलाती हैं। इनके बीच हवा आने-जाने की जगह भी नहीं होती। ये कंक्रीट की बनी होती हैं। इसलिए दिन-भर में खूब गरम हो जाती हैं।

श्रीनिवास : कमरे में बैठो तो लगता है कि भट्ठी में बैठे हुए हैं।

अध्यापिका : बिल्कुल ठीक ! पेड़ कम होते जा रहे हैं और इमारतें बढ़ती जा रही हैं। इसीलिए हमारा भूमंडल तेजी से गरम हो रहा है।

श्रीनिवास : मैडम, पानी की कमी से भी तो हमारा पर्यावरण असंतुलित हो रहा है।

अध्यापिका : हाँ, हाँ, इसकी भी वजह हम लोग ही हैं ? तुम बता सकती हो सुजाता, इसके ज़िम्मेदार हम क्यों है ?

सुजाता : हाँ, मैडम, कम बारिश के कारण पानी धरती में नहीं जा रहा है। ज़मीन के नीचे का बचा-खुचा पानी हम निकाले जा रहे हैं।

श्रीनिवास : मैडम मैं भी कुछ बताऊँ, जनसंख्या में वृद्धि भी इसकी एक वजह है। जहाँ दस लोगों को रहना चाहिए, वहाँ सौ लोग रह रहे हैं। धरती तो उतनी ही है पर जनसंख्या लगातार बढ़ रही है।

अध्यापिका : ठीक कह रहे हो श्रीनू, इसीलिए धरती के भीतर का जल-स्तर नीचे जा रहा है।

सुजाता : लेकिन मैडम, नदियाँ भी तो प्रदूषित हो रही हैं और सूखती जा रहीं हैं।

श्रीनिवास : मैडम, इसके लिए भी हम ही जिम्मेदार हैं न ?

अध्यापिका : हाँ, हम कारखानों की गंदगी नदियों में बहा देते हैं। शहरों के नाले नदियों में गिरते हैं। नदी में नहानेवाले लोग भी कम गंदगी नहीं फैलाते ।

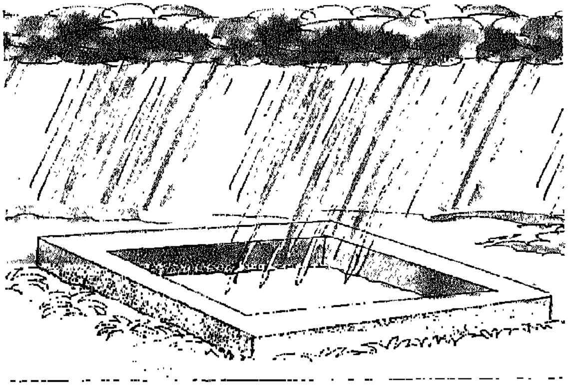


सुजाता : हाँ, मैंने देखा है कि लोग नदी में कपड़े धोते हैं। साबुन लगा-लगाकर नहाते हैं और तो और कूड़ा-करकट भी नदी में फेंक देते हैं।

श्रीनिवास : नल में पीने का पानी इतना गंदा आता है कि उसे पिया भी नहीं जा सकता।

अध्यापिका : तुम्हें ऐसा पानी कभी नहीं पीना चाहिए। पानी को हमेशा उबालकर ही पीना चाहिए। जो ऐसा नहीं करते उन्हें पेट की बीमारी, फोड़े-फुंसियाँ हो जाती हैं।

श्रीनिवास : तभी तो अब लोगों को बोतल बंद पानी खरीद कर पीना पड़ रहा है।



अध्यापिका : इसके लिए ज़रूरी है कि हम पानी को दूषित न करें और उसे व्यर्थ न बहाएँ। बरसात का पानी इकट्ठा करें। नहाने-धोने में उसी को काम में लाएँ। ये उपाय तो हम सभी कर सकते हैं। पानी ही हमारा जीवन है।

अभ्यास

शब्दार्थ

हद	:	सीमा	**प्रदूषित**	:	अत्यधिक दूषित (खराब)
बारिश	:	वर्षा	**ज़िम्मेदारी**	:	उत्तरदायित्व
इमारत	:	भवन	**व्यर्थ**	:	बेकार
भट्ठी	:	बड़ा चूल्हा	**इकट्ठा करना**	:	एकत्रित करना
जनसंख्या	:	आबादी	**सून**	:	खाली, शून्य
तापमान	:	वायुमंडल के ताप की मात्रा	**पर्यावरण**	:	चारों ओर (धरती और आसमान) का वातावरण और जलवायु

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. बारिश	बहुमंज़िली	भट्ठी
पर्यावरण	प्रदूषित	इकट्ठा
कारखाना	ज़िम्मेदार	गंदगी

2. कितनी गरमी है।
हद कर दी।
हम ही ज़िम्मेदार हैं न?
लगा तो रहे नहीं हैं।
बिल्कुल ठीक !

3. स्पीड तेज़ करना — पानी निकालना
भट्ठी में बैठना — जल-स्तर कम होना
असंतुलित होना — नदी सूखना

(ख) **ध्यान दो :**

वजह	-	बेवजह	गुनाह	-	बेगुनाह
ज़िम्मेदार	-	गैर-ज़िम्मेदार	कानूनी	-	गैर-कानूनी
संतुलन	-	असंतुलन	सुंदर	-	असुंदर

लिखित

1. **सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।**

असंतुलित, इकट्ठा, उबालकर, प्रदूषित

(क) हमें बरसात का पानी ________ करना चाहिए ।
(ख) पानी को ________ ही पीना चाहिए।
(ग) पानी की कमी से हमारा पर्यावरण ________ हो रहा है।
(घ) नदियाँ भी तो ________ हो रही हैं।

2. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क) दुनिया में गरमी **बढ़ रही है**।
→ दुनिया में गरमी **बढ़ती जा रही है**।

1. तापमान की वजह से नदियाँ सूख रही हैं।
________।

2. दुनिया में जनसंख्या लगातार बढ़ रही है।

____।

3. सब जगह पेड़-पौधों की कमी हो रही है।

____।

4. शहरों में बहुमंजिली इमारतें बढ़ रही हैं।

____।

(ख)

हम उबला **हुआ** पानी **पीते हैं**।
→ **हमें** पानी उबालकर **पीना चाहिए**।

1. हम धुला हुआ फल खाते हैं।

____।

2. हम पका हुआ अन्न खाते हैं।

____।

3. हम सूखा हुआ वस्त्र पहनते हैं।

____।

4. हम सजा हुआ घर रखते हैं।

____।

(ग)

लड़का सवेरे **पहुँचना चाहता है**।
→ लड़के को सवेरे **पहुँचना है**।

1. मोहन मिठाई खाना चाहता है ।

____।

2. मैं माँ से बात करना चाहता हूँ ।

____।

3. वह दोपहर को दिल्ली पहुँचना चाहता है।

_______________________________________।

4. शीला उपन्यास पढ़ना चाहती है।

_______________________________________।

5. पिता जी मोहन से कुछ कहना चाहते हैं।

_______________________________________।

3. हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) दुनिया में गरमी बढ़ती जा रही है। (____)

(ख) बारिश का पानी धरती में जा रहा है। (____)

(ग) लोग कूड़ा-करकट नदी में फेंक देते हैं। (____)

(घ) आज जनसंख्या लगातार घट रही है। (____)

(ङ) हमें पानी को दूषित करना चाहिए। (____)

4. उत्तर दो।

(क) हमारा भूमंडल क्यों गरम हो रहा है ?

(ख) लोग नदियों को कैसे गंदा करते हैं ?

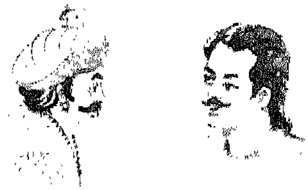
(ग) पानी को उबालकर क्यों पीना चाहिए ?

(घ) बरसात के पानी का क्या करना चाहिए ?

योग्यता विस्तार

* वायु-प्रदूषण के बारे में लिखो और कक्षा में चर्चा करो।

अकबर-बीरबल



शिक्षण बिंदु

कहते हैं / थे – कहा जाता है / था

आया- आ पहुँचा

कुछ नहीं बोला – कुछ नहीं बोल सका

अकबर के दरबार में नौ प्रतिभाशाली व्यक्ति थे। उन्हें 'नौरत्न' कहा जाता था। उनमें से एक थे – बीरबल। बीरबल अकबर को सबसे प्रिय थे। वे अपनी सूझ-बूझ के लिए मशहूर थे।

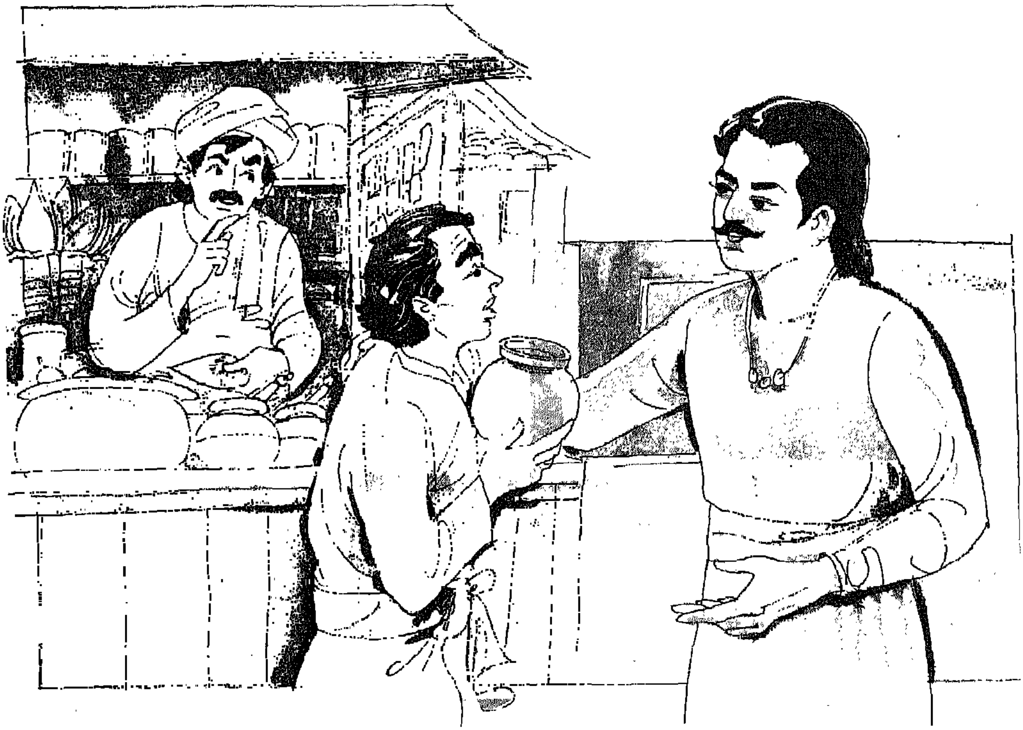
बीरबल गरीब परिवार में पैदा हुए थे। आगरा के शाही दरबार तक वे कैसे पहुँचे, इस बारे में एक रोचक घटना है।

एक बार वे रोज़गार की तलाश में आगरा गए। वहाँ वे अपने एक रिश्तेदार के यहाँ ठहरे। आगरा में उन्हें कोई काम नहीं मिला। एक दिन वे घर के सामने एक पनवाड़ी की दुकान पर बैठे थे। उसी दुकान से बादशाह अकबर के लिए नौकर रोज़ाना पान लाने जाता था। उसी समय बादशाह के लिए पान ले जाने वाला नौकर आ पहुँचा। नौकर ने पहुँचते ही पनवाड़ी से कहा, 'सुनो भाई, आज बादशाह ने लोटाभर चूना मँगवाया है, पान नहीं।'

पनवाड़ी ने आश्चर्य से कहा, "लोटाभर चूना ! क्या करेंगे इतने चूने का बादशाह सलामत ?"

नौकर ने जवाब दिया, "मैं नहीं जानता, परंतु उन्होंने मुझे यही हुक्म दिया है।"

तभी बीरबल बीच में बोल पड़े, "सुनो, क्या बादशाह के लिए तुम्हीं रोज़ पान ले जाते हो ?"



नौकर ने उत्तर दिया, "जी हाँ।"

तब बीरबल ने नौकर से फिर पूछा, "तुम कुछ दिन और जीना चाहते हो, या आज ही मर जाना चाहते हो ?"

नौकर की समझ में कुछ नहीं आया। तभी बीरबल फिर बोल पड़े, 'तुम अगर कुछ और जीवित रहना चाहते हो, तो इस लोटे में चूने की जगह रबड़ी भरकर ले जाओ।"

"रबड़ी तो बादशाह सलामत ने नहीं मँगवाई है ?" नौकर बोला।

"मैं जो कह रहा हूँ, वही करो। इसी में तुम्हारी भलाई है।" बीरबल ने जवाब दिया। कुछ सोचकर नौकर ने बीरबल की बात मान ली और लोटे में रबड़ी भरवा ली।

नौकर के दरबार में पहुँचते ही बादशाह ने उसे हुक्म दिया, "तुम उस कोने में बैठकर इस सारे चूने को खा जाओ। मूर्ख, उस दिन पान में इतना चूना लगा था



कि मेरा मुँह कट गया। अब यह सारा चूना तुम खाओ और अपनी लापरवाही की सज़ा भुगतो।'

भयभीत नौकर कुछ भी न बोल सका और उसने कोने में बैठकर सारी रबड़ी चुपचाप खा डाली।

अगले दिन सवेरे बादशाह ने उस नौकर के बारे में पूछताछ की। पता चला कि नौकर खुद ही सलाम के लिए हाज़िर है। उसे सही-सलामत पाकर बादशाह को बहुत हैरानी हुई। उन्होंने उसे अपने पास बुलाया और पूछा, "इतना सारा चूना खाकर भी तुम जीवित कैसे बच गए ?"

नौकर ने हाथ जोड़कर क्षमा माँगी और उन्हें सारा किस्सा सुना दिया।

सारी बात सुनकर बादशाह दंग रह गए। सोचने लगे वह व्यक्ति कौन है, जिसने पहले से ही सब कुछ जान लिया ? ऐसे बुद्धिमान व्यक्ति को तो हमारे दरबार में

होना चाहिए। बादशाह ने तुरंत ही बीरबल को बुलाने के लिए उसी नौकर को भेज दिया।

नौकर ने बीरबल को बादशाह का संदेश दिया। बीरबल ने कहा, "मैं तुम्हारे साथ नहीं चल सकता। बादशाह इस तरह किसी को नहीं बुलाया करते। अगर बादशाह ने मुझे बुलाया होता तो वे मेरे लिए शाही सवारी और ख़ास लोगों को भेजते।"

नौकर ने जाकर सारी बात बादशाह को बता दी। बीरबल का उत्तर सुनकर बादशाह और भी प्रभावित हुए। फिर उन्होंने अपने दरबार के कवि रहीम को शाही सवारी के साथ बीरबल के पास भेजा।

इस प्रकार शाही ठाट-बाट के साथ बीरबल अकबर के दरबार में पहुँचे। थोड़े ही दिनों में बीरबल ने अकबर के नौरत्नों में ख़ास जगह बना ली।

अभ्यास

शब्दार्थ

प्रतिभाशाली	:	बुद्धिमान	**सूझ-बूझ**	:	समझदारी
मशहूर	:	प्रसिद्ध	**रोज़गार**	:	जीविका
तलाश	:	खोज	**पनवाड़ी**	:	पान बेचनेवाला
रोज़ाना	:	प्रतिदिन	**हुक्म**	:	आदेश
रबड़ी	:	दूध से बनाई गई मिठाई।	**दंग रहना**	:	आश्चर्यचकित होना।
			मुँह कटना	:	पान में लगे चूने से जीभ या मुँह कट जाना।

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. नौरत्न	रबड़ी	लापरवाही	हाज़िर
बादशाह	किस्सा	प्रतिभाशाली	रोचक
दरबार	रोज़गार	सही सलामत	प्रयत्न

सूझबूझ	पूछताछ	शाही दरबार	हैरानी
क्षमा	हुकुम	रिश्तेदार	खास

2. हाज़िर × गैरहाज़िर
   गरीब × अमीर
   सवाल × जवाब
   भलाई × बुराई
   मूर्ख × बुद्धिमान

3. प्रतिभा – प्रतिभाशाली
   हाज़िर – हाज़िरी
   गरीब – गरीबी
   बुद्धि – बुद्धिमान
   रोज़ – रोज़ाना

4. (क) उन्हें नौरत्न कहा जाता था।
   (ख) वे अपनी सूझ-बूझ के लिए मशहूर थे।
   (ग) आज बादशाह ने लोटाभर चूना मँगवाया है, पान नहीं।
   (घ) तुम कुछ दिन और जीना चाहते हो या आज ही मर जाना चाहते हो।
   (ङ) मैं जो कह रहा हूँ वही करो, उसी में तुम्हारी भलाई है।
   (च) बीरबल ने अकबर के नौरत्नों में खास जगह बना ली।

लिखित

1. **सही मिलान करो।**

अकबर	पान बेचने वाला
बीरबल	लोटा भर
पनवाड़ी	अकबर के नौरत्नों में से एक
रबड़ी	चूना
पान	बादशाह

2. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

> नौकर पान **लेने आया**।
> → नौकर पान **लेने आ पहुँचा**।

(क) रमेश शाम को मेरे घर आया।

______________________________।

(ख) रेलगाड़ी ठीक दस बजे स्टेशन पर आई।

______________________________।

(ग) बच्चे अध्यापक से घर पर सवाल पूछने आए।

______________________________।

(घ) हमीदा दीवाली पर अचानक मेरे घर आई।

______________________________।

3. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

> भयभीत नौकर कुछ **न बोल सका**।
> → भयभीत नौकर से कुछ भी **नहीं बोला गया**।

(क) मरीज़ कुछ भी न खा सका।

______________________________।

(ख) गीतकार एक भी गीत न गा सका।

______________________________।

(ग) कमज़ोर कुली बिस्तर न उठा सका।

______________________________।

(घ) सीता रात भर सो न सकी।

______________________________।

हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) बीरबल अकबर को प्रिय नहीं थे। (——)

(ख) शाही दरबार आगरा में था। (——)

(ग) बादशाह के लिए नौकर रोज़ाना लोटाभर चूना ले जाता था। (——)

(घ) नौकर ने कोने में बैठकर चुपचाप रबड़ी खा डाली। (——)

(ङ) बादशाह ने रहीम को शाही सवारी के साथ बीरबल के पास भेजा। (——)

उत्तर दो

(क) अकबर का नौकर पनवाड़ी की दुकान पर क्यों जाता था?

(ख) जब नौकर ने लोटा भर चूना माँगा तो बीरबल ने उसे क्या सलाह दी?

(ग) नौकर को जीवित देखकर बादशाह को हैरानी क्यों हुई?

(घ) बादशाह ने बीरबल को किस प्रकार दरबार में बुलाया?

योग्यता विस्तार

- राजा भोज, कालिदास, अकबर-बीरबल और तेनाली राम आदि से संबंधित कोई कहानी कक्षा में सुनाओ।

अनुकार्य

- अकबर के प्रमुख नौरत्नों में से किन्हीं तीन के नाम लिखो।
- निम्नलिखित शब्दों का वाक्यों में प्रयोग करो।

हुक्म देना	बात मान लेना
हैरान हो जाना	किस्सा सुनाना
भेज देना	

उन्नीसवाँ पाठ

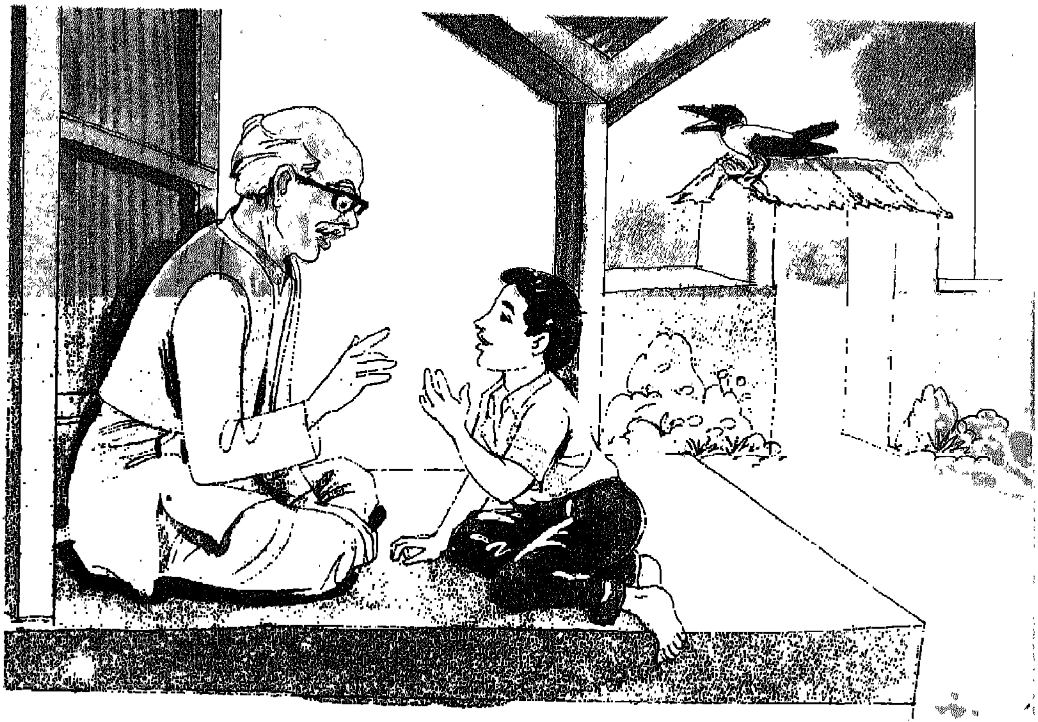
वे कैसे पहुँचाते हैं संदेश



शिक्षण बिंदु

- *हो सकता है / शायद वह आए*
- *नजर पड़ना*
- *देना – दिया करना*
- *क्रिया + कर*

मुँडेर पर बैठा एक कौआ काँव-काँव कर रहा था। यह सुनकर सोनू ने अपने बाबा से प्रश्न किया "बाबा, बाबा, कौआ क्या बोल रहा है ? बताओ न ?" बाबा



ने कहा- "बेटा ! शायद उसने खाने की कोई चीज़ देख ली है। अब वह दूर बैठे कौओं को संदेश दे रहा है – "आओ-आओ और सहभोज में शामिल हो जाओ।"

"पर बाबा, दादी तो कहती है कि जब कोई मेहमान आने वाला होता है तब कौआ बोलता है।" – बच्चे ने कहा। बाबा बोले – "बेटे ! यह तो तुम्हारी दादी जाने, पर कौए ने कुछ संदेश तो दिया ही है।" बच्चे ने फिर कहा - "बाबा, रोज़ सवेरे-सवेरे गौरैया चीं-चीं करके मीठे स्वर में जाने क्या-क्या बोलती रहती है। बड़ा अच्छा लगता है।"

बाबा बोले – "उसके जवाब में कहीं दूर से दूसरी गौरैया भी चीं-चीं करने लगती है। मानो उसे पहली गौरैया का संदेश मिल गया है।"

"क्या सभी पक्षी संदेश देते हैं बाबा ?" बच्चे ने फिर उत्सुकता से पूछा। बाबा बोले – "और क्या। पर, पक्षियों के संदेश देने का तरीका अलग-अलग होता है। तुमने देखा होगा कि देशी मैना पंख फुलाकर, सिर हिलाकर बोलती है। मानो वह अपने साथी को बुला रही हो। मोर ज़ोर-ज़ोर से आवाज़ लगाता है। जबकि तोते अपने झुंड को इकट्ठा रखने के लिए लगातार बोलते रहते हैं। पक्षी अधिकतर अपने क्षेत्र को सुरक्षित रखने के लिए बोलते हैं।"



"पर बाबा, गाय भी तो रंभाती है। वह क्या संदेश देती है ? और बाबा, कुत्ते क्यों भौंकते हैं ?" बच्चे ने जिज्ञासा प्रकट की।

"बेटा ! गाय अपने बछड़े को बुलाने के लिए रँभाती है। रँभाकर कभी वह यह भी बताती है कि उसे पानी या चारा चाहिए। कुत्ते दल बनाकर रहते हैं। दल के साथियों से

तालमेल बनाए रखने के लिए वे तरह-तरह की आवाज़ें निकालते हैं। "– बाबा बोले।
"पर बाबा पेड़-पौधे तो बिचारे कुछ नहीं बोल पाते। "– बच्चे ने कहा।

बाबा बोले – "नहीं, ऐसा नहीं है सोनू। वे बिना बोले ही अपना संदेश दे देते हैं।"

"वह कैसे ? "– बच्चे ने आश्चर्य से पूछा ।

"पेड़-पौधे अपने फल-फूलों के माध्यम से संदेश देते हैं, तभी तो तितलियाँ, चिड़ियाँ उनके आसपास मँड़राने लगती हैं। अच्छा अब तुम और सवाल मत पूछना।"

"अभी तो जाओ और अपनी माँ को संदेश दो कि खाना लगाएँ, भूख लग रही है।"

"अच्छा तो आप भी संदेश देते हैं। " कहकर हँसते हुए बच्चा माँ के पास चला गया।

खाना खाते समय बच्चे की दृष्टि चींटियों की लंबी कतार पर पड़ी। बच्चे ने बाबा से पूछा – "बाबा ये चींटियाँ अपना संदेश कैसे देती होंगी ?"

बाबा बोले – "कीट-पतंगों के संदेश देने के भी कई तरीके हैं। चींटी गंध छोड़ती है जिसे उसके दल की दूसरी चीटियाँ समझती हैं। हर दल की गंध अलग होती है। झींगुर अपने पैरों को रगड़कर और पंखों को हिलाकर ऐसा करता है। मधुमक्खी नाच दिखाकर संदेश देती है तो जुगनू रोशनी की झलक दिखाकर। "

बाबा फिर बोले – "बेटे ! तुम्हारे सोने का समय हो गया है। अब जल्दी से भाग जाओ। तुम्हारी माँ का संदेश आता ही होगा। "

अभ्यास

शब्दार्थ

मुँडेर	:	छत के किनारों पर बनाई गई छोटी दीवार	**सहभोज**	:	सामूहिक भोजन
			दल	:	समूह
मँडराना	:	आस-पास चक्कर लगाना	**गौरैया**	:	एक तरह की चिड़िया

ध्वनि	:	आवाज़	**संदेश**	:	कोई खास बात
मेहमान	:	अतिथि	**क्षेत्र**	:	इलाका

मौखिक

(क) **ध्यान दो :**

उत्सुक	-	उत्सुकता	फूलना	-	फुलाना
अधिक	-	अधिकता	हिलना	-	हिलाना
नाचना	-	नचाना			

(ख) **बार-बार बोलो :**

1. कौआ - काँव-काँव करता है।
2. गौरैया - चीं-चीं करती है।
3. कुत्ता - भौं-भौं करता है।
4. बिल्ली - म्याऊँ - म्याऊँ करती है।
5. गाय - रँभाती है।

लिखित

1. **सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।**

रोशनी, ध्वनि, मुँडेर, झुंड, संदेश

(क) छत की __________ पर बैठकर कौआ काँव-काँव कर रहा है।

(ख) अलग-अलग पक्षियों के __________ अलग-अलग होते हैं।

(ग) तोते अपने __________ को इकट्ठा करने के लिए लगातार बोलते हैं।

(घ) जुगनू __________ दिखाकर अपना संदेश देता है।

2. **नीचे लिखे पशु-पक्षी कैसे बोलते हैं, सही मिलान करो।**

कुत्ता	काँव-काँव
बिल्ली	चीं-चीं
गौरैया	भौं-भौं
कौआ	म्याऊँ-म्याऊँ

3. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क)

वह काम **करती है।**
→ वह काम **करने वाली है।**

1. वे टिकट लेते हैं।

_______________________________________।

2. वह सामान उठाता है।

_______________________________________।

3. वे बाज़ार जाते हैं।

_______________________________________।

4. वह सिनेमा जाता है।

_______________________________________।

(ख)

हो सकता है वह भी मेले में आए।
→ **शायद** वह मेले में आए।

1. हो सकता है वह कल कोलकाता जाए।

_______________________________________।

2. हो सकता है कल बरसात हो।

_______________________________________।

3. हो सकता है मदारी अपना खेल दिखाए।

_______________________________________।

4. हो सकता है टेलीफोन पर संदेश आए।

_______________________________________।

(ग) शीला की दृष्टि **लाल चूड़ियों** पर पड़ी।
→ शीला ने **लाल चूड़ियाँ** देखी ।

1. मोहन की दृष्टि कैनवास के जूतों पर पड़ी ।

_______________________________________।

2. मेरी दृष्टि पक्षियों पर पड़ी ।

_______________________________________।

3. पिता जी की दृष्टि अखबार के विज्ञापन पर पड़ी ।

_______________________________________।

4. हमारी दृष्टि इंद्रधनुष पर पड़ी ।

_______________________________________।

(घ) पुस्तक **अच्छी होगी**।
→ शायद पुस्तक **अच्छी हो**।

1. कुरसी अच्छी होगी।

_______________________________________।

2. यह राजधानी एक्सप्रेस होगी।

_______________________________________।

3. लड़के के पास कुछ सेब होंगे।

_______________________________________।

4. उसे हिंदी आती होगी।

_______________________________________।

(ड.) गाय रँभाकर बछड़े को **बुलाती है**।
→ गाय रँभाकर बछड़े को **बुलाया करती है**।

1. माँ लोरी सुनाकर बच्चे को सुलाती है।

_______________________________________।

2. जोसफ़ गाकर शीला को कविता सुनाता है।

_______________________________________।

3. मदारी डुगडुगी बजाकर खेल दिखाता है।

_______________________________________।

4. अध्यापक उदाहरण देकर हिंदी समझाते हैं।

_______________________________________।

4. सही मिलान करो।

(क)	कौआ मुँडेर पर बैठ कर	संदेश अलग-अलग होते हैं।
(ख)	मधुमक्खी नाच दिखाकर → (घ)	सिर हिलाकर बोलती है।
(ग)	अलग-अलग पक्षियों के	अपना संदेश देता है।
(घ)	पेड़-पौधे भी मधुर ध्वनि से	अपना संदेश देती है।
(ङ)	मैना पंख फुलाकर	प्रसन्न होते हैं।

5. उत्तर दो।

(क) कौआ अपना संदेश कैसे देता है ?

(ख) मैना बोलते समय क्या करती है ?

(ग) गाय बछड़े को अपने पास कैसे बुलाती है ?

योग्यता विस्तार

- पाठ में आए पक्षियों के अलावा किन्हीं दो पक्षियों का संक्षिप्त परिचय दो।

अनुकार्य

- किन्हीं पाँच जानवरों के नाम लिखो।

बीसवाँ पाठ

चिट्ठी

चिट्ठी में है मन का प्यार
चिट्ठी है घर का अखबार

इसमें सुख-दुख की हैं बातें
प्यार भरी इसमें सौगातें
कितने दिन कितनी ही रातें
तय कर आई मीलों पार ।

यह आई मम्मी की चिट्ठी
लिखा उन्होंने प्यारी किट्टी
मेहनत से तुम पढ़ना बेटी
पढ़-लिखकर होगी होशियार ।

पापा पोस्ट कार्ड लिखते हैं
घने-घने अक्षर दिखते हैं
जब आता है बड़ा लिफ़ाफ़ा
समझो चाचा का उपहार ।

छोटा-सा कागज़ बिन पैर
करता दुनिया भर की सैर
नए-नए संदेश सुनाकर
जोड़ रहा है दिल के तार।

— प्रकाश मनु

शब्दार्थ

चिट्ठी	:	पत्र, खत
सौगात	:	उपहार
उपहार	:	भेंट
अखबार	:	समाचार-पत्र
संदेश	:	विशेष खबर
होशियार	:	चतुर , चालाक
लिफ़ाफ़ा	:	कागज़ की थैली जिसमें रखकर पत्र भेजा जाता है।

भावार्थ

चिट्ठी में मन का प्यार है, वह घर का अखबार भी है। इसमें सुख-दुख की बातें और प्यार भरी सौगातें होती हैं। चिट्ठी मीलों दूर पहुँच जाती है। मम्मी की चिट्ठी आई है। उन्होंने लिखा है कि प्यारी बिटिया किट्टी तुम मेहनत से पढ़ना - लिखना। पढ़-लिखकर तुम होशियार हो जाओगी। पापा पोस्टकार्ड में घर भर की बातें लिखकर भेजते हैं। जब बड़ा लिफ़ाफ़ा आता है तो समझो चाचा का उपहार आ गया। छोटा सा कागज़ बिना हाथ-पैर के दुनिया की सैर करता है। नए-नए संदेश सुनाकर चिट्ठी दिल के तारों को जोड़ती है।

इक्कीसवाँ पाठ

कन्याकुमारी से पत्र

शिक्षण बिंदु

देखना – देखने जाना

देखते ही बनना

(क्रिया) + कर

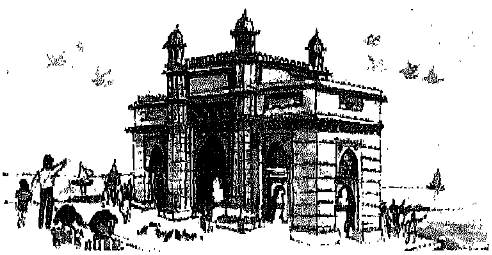


विवेकानंद पुरम
कन्याकुमारी
तमिलनाडु 629702
7 अगस्त, 2002

प्रिय प्रसाद,

बहुत दिनों से तुम्हारा कोई पत्र नहीं मिला। कोई खबर भी नहीं मिली। तुम कैसे हो ? मैं यहाँ कन्याकुमारी की यात्रा पर आया हूँ। मेरे शिक्षक और सहपाठी भी साथ में हैं।

हम मुंबई-गोवा होते हुए कन्याकुमारी पहुँचे। हमने कोंकण रेलवे से यात्रा की। यह एक अंतरराज्यीय रेलमार्ग है। यह महाराष्ट्र से तमिलनाडु के बीच आने वाले राज्यों को जोड़ता है। मुंबई में हमने *गेट वे ऑफ इंडिया, चर्च गेट, जहाँगीर आर्ट गैलरी, महालक्ष्मी मंदिर और हैंगिंग गार्डन* देखे। मुंबई का जुहू *बीच* बहुत अच्छा है। गेट वे ऑफ इंडिया से मोटर बोट में बैठकर हम लोग *एलिफ़ेंटा* की





गुफ़ाएँ देखने गए। *तारापुर का मछलीघर* भी देखने लायक है। चौपाटी के समुद्र तट पर घूमने का अलग ही मज़ा था। यह छोटा-सा बीच है। लगता है मानो समुद्र शहर में आ गया हो।

मुंबई से हम गोवा गए। गोवा में हमने *सेंट जोसफ़ चर्च* देखा। यह एक भव्य इमारत है। गोवा के समुद्र तट देश भर में प्रसिद्ध हैं। यहाँ की प्राकृतिक सुंदरता देखते ही बनती है। यहाँ विदेशी पर्यटकों की भरमार रहती है।

हमारी यात्रा का अंतिम पड़ाव कन्याकुमारी था। नारियल और ताड़ के पेड़ों की कतारें देखकर हम प्रसन्न हो गए। धान के हरे-भरे खेतों के बीच मकान भी बहुत सुंदर दिखते थे।

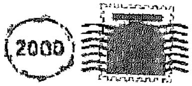
कन्याकुमारी भारत का दक्षिणी छोर है। यहाँ तीन समुंद्रों का मिलन होता है। इसके दक्षिण में हिंद महासागर है। पूर्व में बंगाल की खाड़ी और पश्चिम में अरब सागर है। इन तीनों की जल-धाराएँ अलग-अलग दिखाई देती हैं। इनकी रेत का रंग भी भिन्न-भिन्न है। यहाँ सूर्योदय और सूर्यास्त के दृश्य हमने देखे। ये अनुपम दृश्य कन्याकुमारी में ही देखे जा सकते हैं। यहाँ देवी कन्याकुमारी का एक मंदिर भी है। देवी की मूर्ति काले पत्थर से बनी है।

कन्याकुमारी के समुद्र तट से थोड़ी ही दूरी पर *विवेकानंद शिला स्मारक* है। यहाँ स्वामी विवेकानंद की विशाल मूर्ति स्थापित की गई है। यहाँ हमने स्टीमर की यात्रा का आनंद लिया। स्मारक के पास पहुँचकर बड़ी शांति मिलती है। यहाँ से लौटकर हमने *गांधी मंडप* देखा। *गांधी मंडप* समुद्र के किनारे है। इस मंडप की दीवार से सागर की लहरें आ-आकर टकराती हैं।

कन्याकुमारी में चटाइयाँ, शंख, सीपियाँ और लकड़ी की बनी चीज़ें बिकती हैं। हमने शंख और सीपियों से बने खिलौने खरीदे। वापस आकर तुम्हें भी एक शंख भेंट करूँगा।

इस यात्रा में मुझे तुम्हारी बहुत याद आई। मिलने पर इस यात्रा की फ़ोटो तुम्हें दिखाऊँगा। माता जी और पिता जी को मेरा प्रणाम कहना और मोनू को प्यार ।

तुम्हारा मित्र
राकेश



प्रति,
श्री वेंकट राम प्रसाद
11ए, पश्चिम विहार, नई दिल्ली - 110063

अभ्यास

शब्दार्थ

दर्शनीय	:	देखने योग्य	**कतार**	:	पंक्ति
इमारत	:	भवन	**सूर्योदय**	:	सूरज का उगना
सहपाठी	:	साथ पढ़नेवाले	**सूर्यास्त**	:	सूरज का डूबना
भव्य	:	शानदार	**अनुपम**	:	जिसकी कोई बराबरी न हो, बेमिसाल
भरमार	:	अधिकता			
मूर्ति	:	प्रतिमा	**मनोहारी**	:	मन को अच्छा लगने वाला

मौखिक

(क) **बार -बार बोलो :**

1. | | | | |
|---|---|---|---|
| पुर्तगाली | एलिफेंटा | शताब्दी | अलग - अलग |
| पर्यटक | भिन्न-भिन्न | शिक्षक | मनोहारी |
| यात्रा | गुफा | पड़ाव | जलधारा |
| चटाइयाँ | शंख | सीपियाँ | मंडप |

2. | | |
|---|---|
| तारापुर का मछलीघर | छोटा-सा बीच |
| प्राकृतिक सुंदरता | दक्षिणी छोर |

विदेशी पर्यटक	पेड़ों की कतारें
अंतिम पड़ाव	हरे-भरे खेत

3. (क) शिक्षक और सहपाठी भी साथ में हैं।
   (ख) यह एक अंतरराज्यीय रेलमार्ग है।
   (ग) समुद्र-तट पर घूमने का अलग ही मज़ा था।
   (घ) मानो समुद्र शहर में आ गया हो।
   (ङ) यहाँ की प्राकृतिक सुंदरता देखते ही बनती है।
   (च) विदेशी पर्यटकों की भरमार रहती है।
   (छ) कन्याकुमारी भारत का दक्षिणी छोर है।
   (ज) गांधी मंडप की दीवार से सागर की लहरें आ-आकर टकराती हैं।

(ख) ध्यान दो :

1. अंतर + राज्यीय = अंतर्राज्यीय
   अंतर + राष्ट्रीय = अंतर्राष्ट्रीय
   अंतः + देशीय = अंतर्देशीय

   भाग्य + उदय = भाग्योदय
   सूर्य + उदय = सूर्योदय
   चंद्र + उदय = चंद्रोदय

2.

उत्तर → उत्तरी	जोश → जोशीला	
दक्षिण → दक्षिणी	पत्थर → पथरीला	
पूर्व → पूर्वी	रेत → रेतीला	
पश्चिम → पश्चिमी	रंग → रंगीला	
समुद्र → समुद्री	चमक → चमकीला	
भव्य → भव्यता		
विशाल → विशालता		
सुंदर → सुंदरता		
महान → महानता		

लिखित

1. **सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।**

(क) चौपाटी ______________ बीच है। (बड़ा-सा/छोटा-सा)

(ख) कन्याकुमारी भारत का ______________ है। (उत्तरी छोर/दक्षिणी छोर)

(ग) गोवा में ______________ पर्यटकों की भरमार रहती है। (विदेशी/देशी)

(घ) ______________ समुद्र के किनारे है। (नेहरू मंडप/ गांधी मंडप)

2. **सही मिलान करो।**

गांधी-मंडप	मुंबई
सेंट जोसफ़ चर्च	तारापुर
गेट वे ऑफ़ इंडिया	दिल्ली
मछलीघर	गोवा
कुतुबमीनार	कन्याकुमारी

3. **नमूने के अनुसार बदलो।**

(क) **हमने** एलिफेंटा की गुफ़ाएँ **देखीं** ।
→ **हम** एलिफेंटा की गुफ़ाएँ **देखने गए** ।

1. हमने जहाँगीर आर्ट गैलरी देखी ।

______________________________।

2. हमने विवेकानंद की मूर्ति देखी ।

______________________________।

3. हमने चर्च की इमारतें देखीं ।

______________________________।

4. हमने जल की अलग-अलग धाराएँ देखीं ।

______________________________।

(ख) हम लोगों ने पेड़ों की कतारें **देखीं** और प्रसन्न हो गए ।
→ हम लोग पेड़ों की कतारें **देखकर** प्रसन्न हो गए ।

1. हम लोगों ने समुद्र की विशालता देखी और प्रसन्न हो गए।

______________________________।

2. हम लोगों ने देवी माँ की भव्य मूर्ति देखी और प्रसन्न हो गए।

______________________________।

3. हम लोगों ने एलिफेंटा की गुफ़ाएँ देखीं और प्रसन्न हो गए ।

______________________________।

4. हम लोगों ने गोवा की प्राकृतिक सुंदरता देखी और प्रसन्न हो गए।

______________________________।

(ग) अध्यापक धीरे-धीरे **बोलते हुए** पढ़ाते है।
→ अध्यापक धीरे-धीरे **बोलकर** पढ़ाते हैं।

1. शीला जल्दी-जल्दी चलते हुए स्कूल जाती है।

______________________________।

2. मोहन धीरे-धीरे गाते हुए पढ़ता है।

______________________________।

3. पिता जी अखबार पढ़ते हुए नाश्ता करते हैं।

______________________________।

4. माँ पूजा करते हुए प्रसाद चढ़ाती हैं।

______________________________।

(घ) **मैं** घर गया और रोटी खाई।
→ **मैंने** घर **जाकर** रोटी खाई।

1. मैं बाज़ार गया और पुस्तक खरीदी।

______________________________।

2. शीला स्कूल गई और हिंदी पढ़ी।

______________________________।

3. माँ मंदिर गईं और पूजा की।

______________________________।

4. पिता जी बाज़ार गए और मिठाई लाए।

______________________________।

हाँ या नहीं में उत्तर दो।

(क) कन्याकुमारी में तीन समुद्रों का मिलन होता है। (——)
(ख) मुंबई से हम कन्याकुमारी गए। (——)
(ग) जुहू और *चौपाटी बीच* गोवा में हैं। (——)
(घ) देवी की मूर्ति सफ़ेद पत्थर से बनी है। (——)

उत्तर दो।

(क) राकेश और उसके सहपाठी कहाँ की यात्रा पर निकले थे ?
(ख) मुंबई में कौन-से दर्शनीय स्थल हैं ?
(ग) राकेश ने कन्याकुमारी में क्या-क्या देखा ?
(घ) गोवा किसके लिए प्रसिद्ध है ?
(ङ) कन्याकुमारी में किन-किन सागरों का मिलन होता है ?
(च) कन्याकुमारी में कौन-कौन सी चीज़ें बिकती हैं ?

योग्यता विस्तार

अपनी किसी यात्रा का विवरण कक्षा में सुनाओ ।

अनुकार्य

अपने मित्र को पत्र लिखो जिसमें किसी यात्रा का वर्णन हो ।

बाईसवाँ पाठ
पत्रों के नमूने

शिक्षण बिंदु
– हो रहा है – होगा, होने वाला है
– पत्र का प्रारूप
(संबोधन, अभिवादन)

(पिता जी को पत्र)

जवाहर नवोदय विद्यालय
पो. मामनूर , जिला - वारंगल
आंध्र प्रदेश - 506166
दिनांक : 20 अगस्त, 2002

पूज्य पिता जी,
सादर प्रणाम!

परसों आपका पत्र मिला। घर के समाचार मिले। यह जानकर खुशी हुई कि माँ की तबीयत अब ठीक है। मेरी बड़ी इच्छा है कि घर आऊँ। माँ के स्वास्थ्य की बड़ी चिंता थी। आप के पत्र से थोड़ी चिंता कम हुई। दशहरा-दीपावली की लंबी छुट्टियाँ होनेवाली हैं। मैं उन छुट्टियों में घर आऊँगा। आशा है छोटी दीदी और बड़ी दीदी भी ज़रूर आएँगी। बहुत दिनों बाद सबसे मिलना-जुलना होगा। बड़ा आनंद आएगा।

मैं ठीक हूँ। मेरा यहाँ मन लग गया है। माता जी को मेरा प्रणाम कहें ।

आपका आज्ञाकारी पुत्र
(विजय भास्कर)

सेवा में
डॉ.विद्याभूषण
म. सं. 8/981
कूकटपल्ली, हैदराबाद - 500006

(पिता का पत्र)

डॉ. विद्याभूषण
म. सं. 8/981,
कूकटपल्ली
हैदराबाद - 500006
दिनांक....................

चि. भास्कर,

शुभ आशीर्वाद !

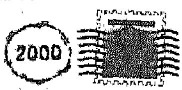
प्रसन्न रहो। तुम्हारा 20 अगस्त, 2002 का पत्र मिला। यह जानकर प्रसन्नता हुई कि तुम अगली छुट्टियों में घर आ रहे हो। तुम्हारी दोनों बहनें आरती और भारती भी छुट्टियों में आ रही हैं। सारा परिवार इकट्ठा हो रहा है। इस बार त्योहार पर तुम लोगों की ही धूम रहेगी। यह भी खुशी की बात है कि तुम्हारा मन वहाँ लग गया है।

निश्चित तारीख की सूचना फौरन देना। मैं तुम्हें लेने स्टेशन पर आ जाऊँगा। माँ तुम्हें आशीर्वाद कह रही हैं। उनका स्वास्थ्य अब पहले से ठीक है।

सस्नेह,

तुम्हारा पिता
(विद्याभूषण)

प्रति
विजय भास्कर
जवाहर नवोदय विद्यालय छात्रावास
पो. मामनूर
जिला - वारंगल - 506166 (आंध्र प्रदेश)



अभ्यास

शब्दार्थ

दिनांक	:	तारीख	**पत्र**	:	चिट्ठी
घनिष्ठ मित्र	:	गहरे मित्र/ज़िगरी दोस्त	**छात्रावास**	:	हॉस्टल
सादर	:	आदर के साथ	**सस्नेह**	:	स्नेह/प्रेम सहित
हफ़्ता	:	सप्ताह			
आज्ञाकारी	:	आज्ञा मानने वाला	**स्वास्थ्य**	:	तंदुरुस्ती

मौखिक

(क) **ध्यान दो :**

1. **पत्र व्यवहार की कुछ विशिष्ट अभिव्यक्तियाँ**

संबोधन :	बड़ों के लिए	–	पूज्य पिता जी/माता जी आदरणीय गुरु जी
	समान स्तर वालों के लिए	–	प्रिय (रमेश/लता)
	छोटों के लिए	–	चिरंजीव
अभिवादन :	बड़ों के लिए	–	सादर प्रणाम
	समान स्तर वालों के लिए	–	सस्नेह नमस्ते
	छोटों के लिए	–	आशीर्वाद
पत्र के अंत में हस्ताक्षर से पहले :			
	बड़ों के लिए	–	आपका आज्ञाकारी
	समान स्तर वालों और छोटों के लिए	–	तुम्हारा/तुम्हारी

पानेवाले के नाम के ऊपर :
'सेवा में' / 'प्रति' लिखा जाता है।

2. **संक्षिप्त रूप**

पो.आ.	-	पोस्ट ऑफिस, डाकघर	म.सं.	-	मकान संख्या
डॉ.	-	डॉक्टर (डॉ. विद्याभूषण)	चि.	-	चिरंजीव

लिखित

1. **नमूने के अनुसार बदलो।**

पत्र मिला — कई पत्र मिलें

(क) कार्ड मिला - ____________।

(ख) दोस्त आया - ____________।

(ग) फूल खिला - ____________।

(घ) छात्र आया - ____________।

2. **सही मिलान करो।**

पूज्य पिता जी	आपका छात्र/शिष्य
प्रिय बहन	तुम्हारा दोस्त
प्रिय मित्र	आपका बेटा/पुत्र
आदरणीय गुरु जी	तुम्हारा भाई

आवेदन पत्र

सेवा में,

प्राचार्य केंद्रीय विद्यालय

पचमढ़ी (मध्य प्रदेश)

महोदय,

निवेदन है कि मेरी बड़ी बहन का विवाह 5 फरवरी, 2003 को होना निश्चित हुआ है। इस कारण मैं अपने पिताजी के साथ अपने गाँव जाना चाहता हूँ। मैं वहाँ से लौटकर 8.2.2003 को विद्यालय में उपस्थित हो सकूँगा। अतः 3 फरवरी से 7 फरवरी, 2003 तक पाँच दिन का अवकाश प्रदान करने की कृपा करें। आदर तथा आभार सहित ।

आपका आज्ञाकारी शिष्य

रामचंद्रन

कक्षा 7 ब, केंद्रीय विद्यालय

पचमढ़ी (मध्य प्रदेश)

पचमढ़ी

1.2.2003

अभ्यास

शब्दार्थ

आज्ञाकारी : आज्ञा का पालन करने वाला

धन्यवाद सहित : धन्यवाद के साथ

प्रदान करना : देना

अवकाश : छुट्टी

सादर/आदर सहित : आदर के साथ।

क्षमा-प्रार्थना सहित : क्षमा-प्रार्थना के साथ

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

अवकाश

आकस्मिक अवकाश

क्रिसमस (बड़ा दिन) अवकाश

ग्रीष्मावकाश

दशहरा-दिवाली अवकाश

अर्जित अवकाश

तेईसवाँ पाठ

झलकारी

शिक्षण बिंदु

(क्रिया) + ना चाहिए

करें – करेंगे

तैयार – तैयारी

(प्रत्यय) - इत



(सन 1857 ई.। अपने महल में रानी लक्ष्मीबाई। चिंतित अवस्था में। रानी वीर वेश में। रानी के सामने नाना साहब और कुछ विश्वासपात्र सामंत बैठे हैं। पास ही एक पलंग पर रानी का दत्तक पुत्र दामोदर राव बैठा है।)



लक्ष्मीबाई : झाँसी के वीरो ! अँग्रेज़ों की विशाल सेना ने झाँसी को चारों ओर से घेर लिया है। हमारी सेना के अनेक योद्धा वीरगति प्राप्त कर चुके हैं। कुछ सरदार अँग्रेज़ों से जा मिले हैं। अब हमारे सामने सिर्फ़ एक ही रास्ता बचा है कि हम किले का फाटक खोल दें और अंग्रेज़ सेना को युद्ध के लिए ललकारें। झाँसी की रक्षा के लिए अपने प्राणों के बलिदान का अवसर आ गया है।

सामंत : रानी माँ ! झाँसी पर अपने प्राण न्योछावर करने के लिए हम हमेशा तैयार हैं। दामोदर राव की सुरक्षा का प्रबंध भी हम कर लेंगे। लेकिन जान-बूझकर अंग्रेज़ों की सेना के सामने जाकर प्राण देने में कोई समझदारी नहीं है। उचित तो यह होगा कि किसी तरह किले से सुरक्षित निकलकर हम फिर से सेना को संगठित करें।

लक्ष्मीबाई : मैं आपकी योजना से सहमत हूँ। लेकिन अब इस अंग्रेज़ सेना का घेरा तोड़कर किले से बाहर निकल पाना आसान नहीं है। आप तो जानते ही हैं कि अंग्रेज़ों के भेदिए महल के भीतर भी हैं। ये गद्दार हमारी छोटी-छोटी बातें अंग्रेज़ों तक पहुँचा रहे हैं। ऐसी स्थिति में चूहे की तरह बिल में घुसे रहने से तो अच्छा है, हम शेर की तरह शत्रु पर टूट पड़ें ।

नाना साहब : महारानी ! आप जैसी वीरांगना को हम मरने के लिए अंग्रेज़ों की सेना के सामने नहीं धकेल सकते। मैं सामंत की बात से सहमत हूँ। आपका यह निर्णय वीरोचित तो है पर रणनीति की दृष्टि से उचित नहीं है। हमें कोई दूसरा रास्ता निकालना होगा। आपकी पराजय केवल रानी लक्ष्मीबाई की पराजय नहीं होगी। वह झाँसी की पराजय होगी। यदि झाँसी इतनी आसानी से पराजित हो गई तो पूरे भारत में चल रहा स्वाधीनता संग्राम ही खतरे में पड़ जाएगा। सबकी निगाहें आप पर टिकी हैं।

(एक दूत का प्रवेश)

दूत : महारानी की जय !

लक्ष्मीबाई : कहो दूत, क्या समाचार लाए हो ?

दूत : रानी माँ। समाचार शुभ नहीं है। अंग्रज़ों की सेना का घेरा झाँसी के चारों ओर बहुत कड़ा हो गया है। उन्होंने आपको ज़िंदा ही पकड़ने की ठान रखी है।

लक्ष्मीबाई : दूत तुम जाओ ! घटनाओं पर कड़ी निगाह रखो !

(दूत तेज़ कदमों से चला जाता है।)

लक्ष्मीबाई : नाना साहब ! मैं किसी भी हालत में अंग्रेजों की बंदी नहीं होना चाहती। मैं झाँसी की रक्षा करते-करते शहीद हो जाना पसंद करूँगी। आप आदेश दें ! हम अंग्रेज़ों पर टूट पड़ना चाहते हैं।

(तभी नारी सेना की सेनापति झलकारी बाई का प्रवेश होता है। वह लक्ष्मीबाई की हमशक्ल है।)

झलकारी : महारानी की ज़य !

लक्ष्मीबाई : आओ-आओ झलकारी बाई। तुम ठीक समय पर आई हो। कहो तुम्हारी सेना की क्या तैयारी है ?

झलकारी : रानी माँ ! नारी सेना, अगली पंक्ति में लड़ने के लिए तैयार खड़ी है। बस....आपके आदेश की प्रतीक्षा है ! किंतु...........

लक्ष्मीबाई : किंतु क्या ? निस्संकोच होकर कहो।

झलकारी : गुस्ताखी माफ़ हो रानी माँ ! मुझे इस निर्णायक युद्ध के लिए आपके वस्त्र, पगड़ी और कलगी चाहिए।

लक्ष्मीबाई : *(मुस्कराकर)* ठीक है झलकारी ! तुम्हारी यह इच्छा अवश्य पूरी होगी।

(लक्ष्मीबाई कक्ष में जाती है और एक थाल लाकर झलकारी को देती है। झलकारी उन्हें झुककर प्रणाम करती है। झलकारी का प्रस्थान।)

लक्ष्मीबाई : देखा आपने ! अब अधिक सोचने का समय नहीं है। मैदान में उतरने का समय है।



(नाना साहब कुछ कहना ही चाहते हैं तभी झलकारी, रानी की वेशभूषा में सजकर प्रवेश करती है। सब लोग उसे देखकर आश्चर्य में पड़ जाते हैं।)

नाना साहब : अरे झलकारी बाई, तुम ! तुम तो हू-ब-हू लक्ष्मीबाई लग रही हो।

झलकारी : आप ठीक कह रहे हैं। ईश्वर ने इसी दिन के लिए मुझे रानी माँ का हमशक्ल बनाया है।

नाना साहब : झलकारी, तुम्हारी योजना क्या है। यह तो बताओ ?

झलकारी : मेरी योजना यह है कि, मैं अपनी सेना लेकर किले के मुख्य द्वार पर अंग्रेज़ों को उलझा कर रखूँगी। इससे उनका पूरा ध्यान मुझ पर बना रहेगा। वे रानी समझकर मुझे घेरने का प्रयत्न करते रहेंगे। इतने में रानी माँ दामोदर सहित अपने वीर सैनिकों को लेकर महल से दूर निकल जाएँगी।

लक्ष्मीबाई : लेकिन झलकारी! मैं तुम्हें जानबूझ कर मौत के मुँह में कैसे जाने दूँ?

झलकारी : रानी माँ ! आप ही ने हमें सिखाया है कि वीरांगनाएँ मौत से नहीं

डरतीं। हम प्राणों की बाज़ी लगा कर भी झाँसी की रक्षा करेंगे।

नाना साहब : झलकारी ठीक कहती है महारानी। अब आप देर मत कीजिए। झलकारी जैसा कहती है वैसा ही कीजिए।

(महारानी की जय ! झाँसी अमर रहे का जयघोष करते झलकारी का प्रस्थान।)

(लक्ष्मीबाई के वेश में झलकारी का अंग्रेजी सेना पर टूट पड़ना। अंग्रेज़ी सेना को काटती हुई झलकारी आगे बढ़ती है। नारी सेना भी शत्रुओं को काटती हुई युद्ध कर रही है। झलकारी के शरीर पर अनेक घाव लगे हैं। वह निढाल है। यह देखकर जनरल अपने सैनिकों को हुक्म देता है।)

जनरल रोज़ : सैनिको ! झाँसी की रानी को ज़िंदा पकड़ना है। चारो ओर से घेर लो इसे। *(अंग्रेज़ी सेना आगे बढ़ती है और निढाल झलकारी को बंदी बना लेती है।)*

जनरल रोज़ : झाँसी की रानी ! तुम बहुत बहादुर हो। हम तुम्हारी बहादुरी को सलाम करते हैं। लेकिन अब तुम हमारी बंदी हो।

झलकारी : जनरल ! झाँसी की रानी को ज़िंदा पकड़ना तुम्हारे बूते की बात नहीं है। वह जीवित रहने तक स्वतंत्र ही रहेगी। रानी झाँसी की जय ! *(इतना कहकर झलकारी बेहोश हो जाती है।)*

जनरल रोज़ : क्या यहाँ कोई है जो इसे पहचानता हो ?

(एक सैनिक वहाँ आता है और झलकारी को पहचान लेता है।)

सैनिक : जनरल, आपका शक ठीक है। यह लक्ष्मीबाई नहीं उनकी हमशक्ल झलकारी बाई है।

जनरल रोज़ : झलकारी बाई! इस औरत ने तो कमाल कर दिया।

(झलकारी बाई का मृत शरीर धरती पर पड़ा है। जनरल रोज़ अवाक खड़ा है। पर्दा धीरे-धीरे गिरता है।)

अभ्यास

शब्दार्थ

चिंतित	:	सोच में पड़ा हुआ	**विश्वासपात्र**	:	विश्वास के योग्य, भरोसेमंद
दत्तक पुत्र	:	गोद लिया हुआ बेटा			
योद्धा	:	सैनिक, युद्ध करने वाला	**गद्दार**	:	विद्रोही, बागी
ललकारना	:	लड़ने के लिए चुनौती देना	**न्योछावर होना**	:	बलिदान होना
			रणनीति	:	युद्ध की योजना
सहमत होना	:	राज़ी होना	**वीरांगना**	:	वीर नारी
स्वाधीनता	:	स्वतंत्रता, आज़ादी	**संग्राम**	:	लड़ाई, युद्ध
निगाह	:	दृष्टि	**निस्संकोच**	:	बिना संकोच के
निर्णायक	:	निर्णय करने वाला	**कलगी**	:	पगड़ी पर लगने वाला सुंदर पंख
हमशक्ल	:	एक जैसी शक्ल वाली	**हू-ब-हू**	:	ठीक वैसा ही
निढाल होना	:	शिथिल होना	**अवाक होना**	:	चुप रह जाना

मौखिक

(क) **बार-बार बोलो :**

1. अंग्रेज़ों ने आपको ज़िंदा पकड़ने की ठान रखी है।
2. रानी माँ, गुस्ताखी माफ़ हो !
3. तुम तो हू-ब-हू लक्ष्मीबाई लग रही हो।
4. मैं जानबूझकर तुम्हें मौत के मुँह में कैसे जाने दूँ?
5. सबकी निगाहें आप पर टिकी हैं।
6. ज़िंदा ही पकड़ने की ठान रखी है।
7. कड़ी निगाह रखो।
8. टूट पड़ना चाहते हैं।
9. आपके आदेश की प्रतीक्षा है।
10. हम तुम्हारी बहादुरी को सलाम करते हैं।

(ख) **ध्यान दो :**

1. सुरक्षा का प्रबंध — तेज़ कदमों से
   सेना का संगठन — चारों ओर से
   बलिदान का अवसर — ठीक समय पर
   नारी सेना की सेनापति — जानबूझ कर

2. निर्णायक युद्ध
   विशाल सेना
   विश्वासपात्र सामंत
   गद्दार सरदार

3. प्राण न्योछावर करना
   शत्रु पर टूट पड़ना
   वीरगति प्राप्त करना
   प्राणों की बाज़ी लगाना

4. चिंता - चिंतित
   सुरक्षा - सुरक्षित
   पराजय - पराजित
   जीवन - जीवित

5. भीतर × बाहर
   वीर × कायर
   गद्दार × वफ़ादार, देशभक्त
   शत्रु × मित्र

लिखित

1. **सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करो।**

हमशक्ल, ज़िंदा, समझदारी, निगाहें, वीरोचित, सुरक्षा

(क) दामोदर राव की ________ का प्रबंध भी हम कर लेंगे।

(ख) अंग्रेज़ी सेना के सामने जाकर प्राण देने में कोई ________ नहीं है।

(ग) आपका यह निर्णय ________ है।

(घ) अंग्रेज़ों ने रानी को ________ ही पकड़ने की ठान रखी है।

(ङ) सबकी ________ आप पर टिकी हैं।

(च) यह लक्ष्मीबाई नहीं, उनकी ________ झलकारी बाई है।

2. **इन शब्दों का अपने वाक्यों में प्रयोग करो।**

घेर लेना	जानबूझकर
टूट पड़ना	निढाल होना
बंदी बनाना	वीर गति पाना

3. **सही मिलान करो।**

(क)	हमारी सेना के अनेक योद्धा	मुझे रानी माँ का हमशक्ल बनाया है।
(ख)	चूहे की तरह बिल में घुसे रहने से अच्छा है कि	कि वीरांगनाएँ मौत से नहीं डरतीं।
(ग)	आपने ही हमें सिखाया है	वीरगति प्राप्त कर चुके हैं।
(घ)	झाँसी की रानी को जिंदा पकड़ना	हम शेर की तरह शत्रु पर टूट पड़ें।
(ङ.)	ईश्वर ने इसी दिन के लिए	तुम्हारे बूते की बात नहीं है।

4. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

(क) ठीक तो यही होगा कि हम फाटक **खोल दें** ।
→ हमें फाटक **खोल देना चाहिए** ।

1. ठीक तो यही होगा कि हम शत्रु को ललकारें।

________________________________।

2. ठीक तो यही होगा कि हम युद्ध का ऐलान करें।

________________________________।

3. ठीक तो यही होगा कि हम शांति से रहें।

________________________________।

4. ठीक तो यही होगा कि हम चढ़ाई कर दें।

________________________________।

(ख) क्या तुम्हारी सेना **तैयार है** ?
→ तुम्हारी सेना की क्या **तैयारी है** ?

1. क्या तुम्हारा पाठ तैयार है ?

______________________________।

2. क्या तुम्हारा खाना तैयार है ?

______________________________।

3. क्या तुम्हारा मकान तैयार है ?

______________________________।

4. क्या तुम्हारा भाषण तैयार है ?

______________________________।

5. **हाँ या नहीं में उत्तर दो।**

(क) अंग्रेज़ों के भेदिए महल के भीतर भी हैं। (——)
(ख) नारी सेना अगली पंक्ति में लड़ने के लिए तैयार नहीं है। (——)
(ग) वीरांगनाएँ मौत से नहीं डरतीं। (——)
(घ) रानी लक्ष्मीबाई जीवित रहने तक स्वतंत्र ही रहेगी। (——)
(ङ.) सबकी निगाहें नाना साहब पर टिकी हैं। (——)

6. **उत्तर दो।**

(क) रानी लक्ष्मीबाई ने झाँसी के वीरों से क्या कहा ?
(ख) सामंत ने रानी और दामोदर राव की सुरक्षा के लिए कौन-सा उपाय सुझाया ?
(ग) झलकारी की योजना क्या थी ?
(घ) नारी सेना ने किस तरह अंग्रेज़ों को उलझाकर रखा ?
(ङ.) पकड़े जाने पर झलकारी ने जनरल रोज़ से क्या कहा ?

अनुकार्य

* अपने राज्य की किसी देशभक्त महिला का परिचय दो।

चौबीसवाँ पाठ

मछली और मेंढक

चित्रकथा

शिक्षण बिंदु
मैं जानना हूँ – मुझे आता है
आज्ञार्थक (जाना) लाओ – लाना



एक गाँव में एक तालाब था। उसमें बहुत सारी मछलियाँ रहती थीं। मछलियों की रानी और उसकी बहन बुद्धिमान लेकिन घमंडी थीं। उसी तालाब में एक मेंढक भी था। जो बुद्धिमान था लेकिन घमंडी नहीं।



एक दिन तालाब के किनारे दो मछुआरे बातें करते हुए आते हैं तथा मछलियों से भरे तालाब को देख कर चौंक जाते हैं।



रानी मछली और उसकी बहन मछुआरों की बात बड़ी उत्सुकता से सुन रही हैं। मेंढक भी उनकी बात सुन कर चौंक जाता है।


रानी सुना?
मछुआरे क्या कह रहे थे?
सुना, चिंता की कोई बात नहीं।
चिंता की तो बात ही है


चिंता की बात क्यों नहीं है... कल वे पकड़ने आएँगे तब!!
कल की कल देखी जाएगी ... और सुनी-सुनाई बात से डरना नहीं चाहिए।



मेंढक, रानी मछली तथा उसकी बहन की बातें सुन कर सोचता है

दोनों मछलियाँ आपस में वार्तालाप करती हैं




मैं तो यह तालाब आज ही छोड़ दूँगा। खतरे में रहना ठीक नहीं।
तुम तो फुदककर तालाब से जा सकते हो, लेकिन हम कैसे जा सकती है?


आप सब कोने वाले गड्ढे में छिप जाना, वहाँ जाल नहीं पहुँच पाएगा।
तुम अपनी सलाह अपने पास रखो। हम अपना बचाव करना जानती हैं

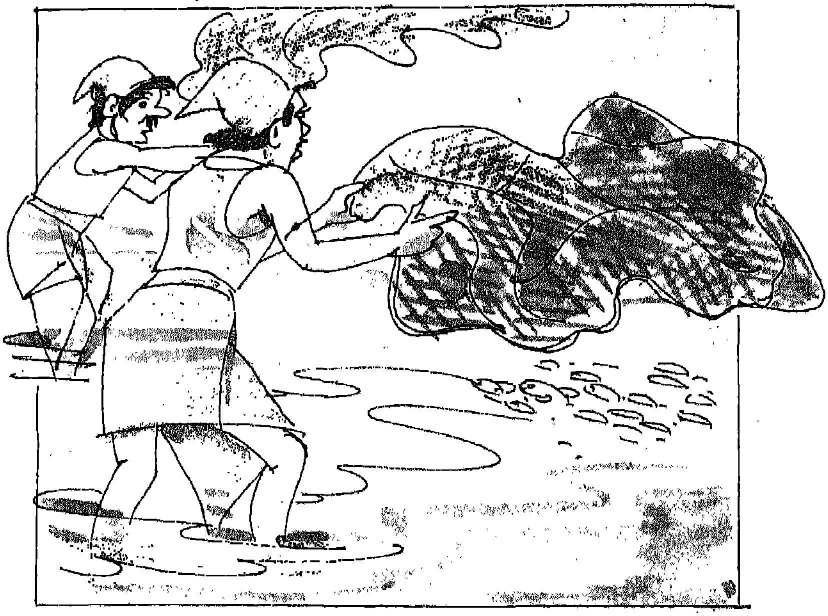


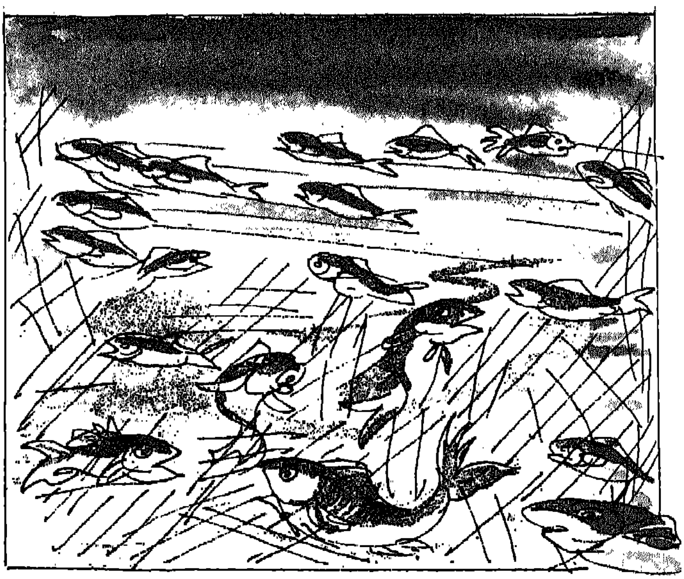
मेंढक अपनी मेंढकी और बच्चों सहित फुदकते हुए तालाब छोड़कर चला जाता है।

रानी अपनी मछलियों को बचाव के उपाय सिखाती है।



अगले दिन मछुआरे तालाब में जाल डालते हैं।



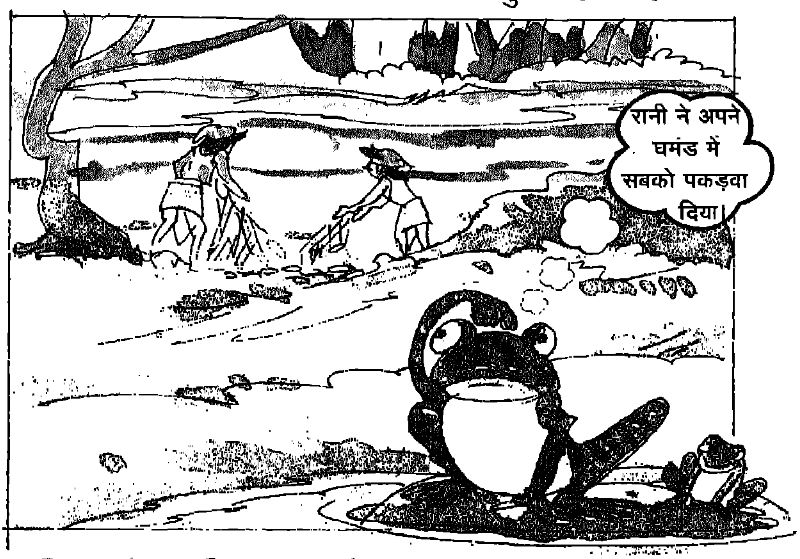


मछलियाँ भागने की कोशिश करतीं हैं लेकिन भागते हुए भी जाल में फँसती जाती हैं।

जब मछुआरे जाल निकालते हैं। उसमें रानी मछली सहित सब मछलियाँ फँस जाती हैं।



मेंढक दूसरे तालाब से मछलियों का पकड़ा जाना देखकर दुखी होता है।



घमंड करने वाले का सिर हमेशा नीचा होता है।

अभ्यास

शब्दार्थ

ताज़ : किरीट, मुकुट **मछुआरा** : मछली पकड़नेवाला
बचाव : रक्षा

मौखिक

बार-बार बोलो :

1. अरे, इतनी सारी मछलियाँ !
2. अरे, यहाँ तो बहुत सारी मछलियाँ हैं।
3. कल की कल देखी जाएगी।
4. कल की बात कल देख लेंगे।

लिखित

1. नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।

(क)

हम अपना **बचाव करना जानतीं हैं।**
→ हमको अपना **बचाव करना आता है।**

1. हम अपना काम खुद करना जानते हैं।
_____________________________________।

2. मोहन अपना खाना बनाना जानता है।
_____________________________________।

3. सीता अपना नाम हिंदी में लिखना जानती है।
_____________________________________।

(ख) रामू, बाजार से अभी सब्जी **लाओ** । (कल)
→ रामू, बाजार से कल सब्जी **लाना।**

1. छात्रो, यह पाठ अभी याद करो। (कल)

______________________________।

2. लीला, यह काम आज ही करो। (परसों)

______________________________।

3. लता, इसी समय घर चली जाओ। (बाद में)

______________________________।

2. उत्तर दो।

(क) मछलियों की रानी और उसकी बहन का स्वभाव कैसा था ?

(ख) मछलियों को देखकर दूसरा मछुआरा क्या कहता है ?

(ग) अपनी बहन की बात सुनकर रानी मछली ने क्या कहा ?

(घ) मेढक ने क्या किया ?

(ङ) मछलियों की स्थिति क्या हुई ?

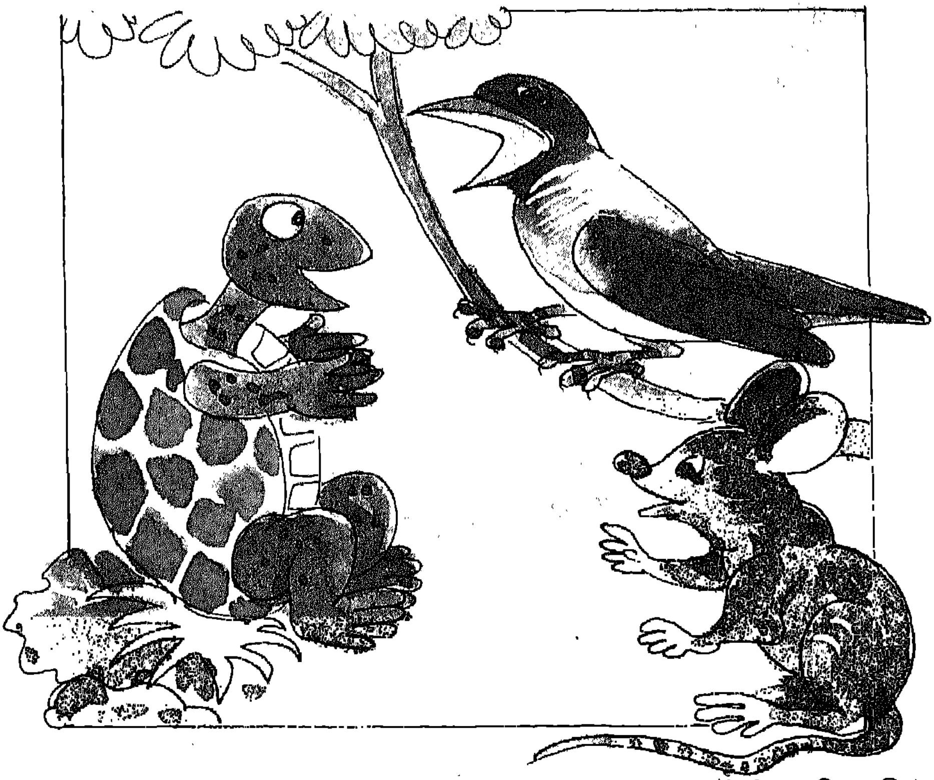
(च) इस कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है ?

पच्चीसवाँ पाठ

चार सच्चे मित्र

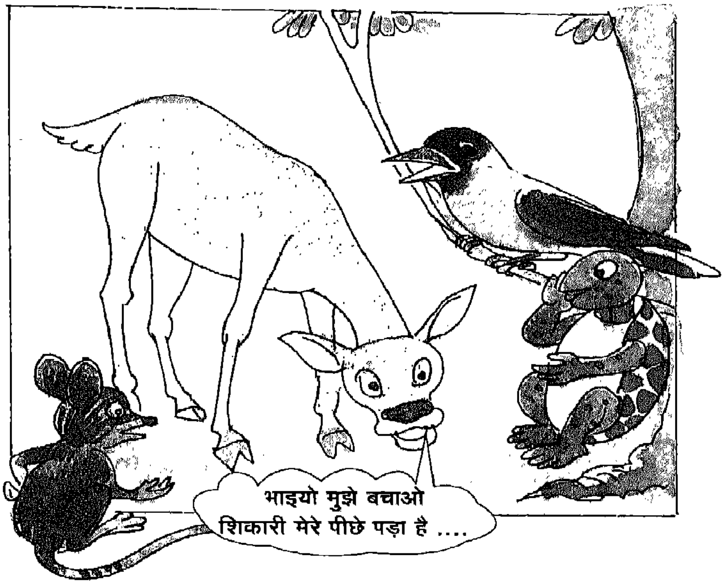
चित्रकथा

शिक्षण बिंदु
(संबोधन — बहुवचन)
भाइयो, मित्रो
(भूतकाल) जाता है — गया

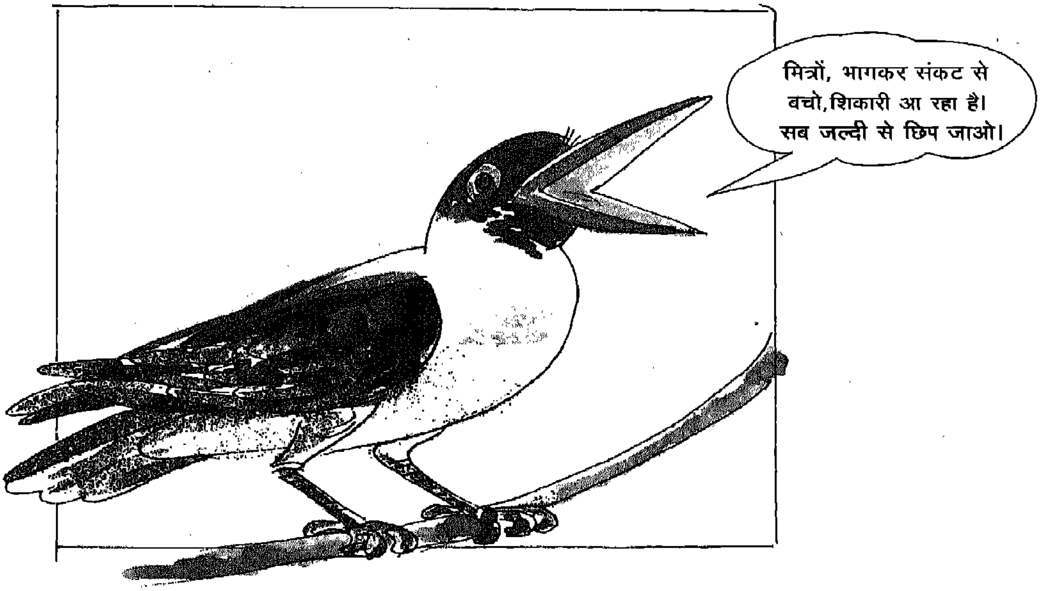


एक जंगल में एक कौआ, एक कछुआ तथा एक चूहा – तीनों मित्र हिल-मिल कर रहते थे।

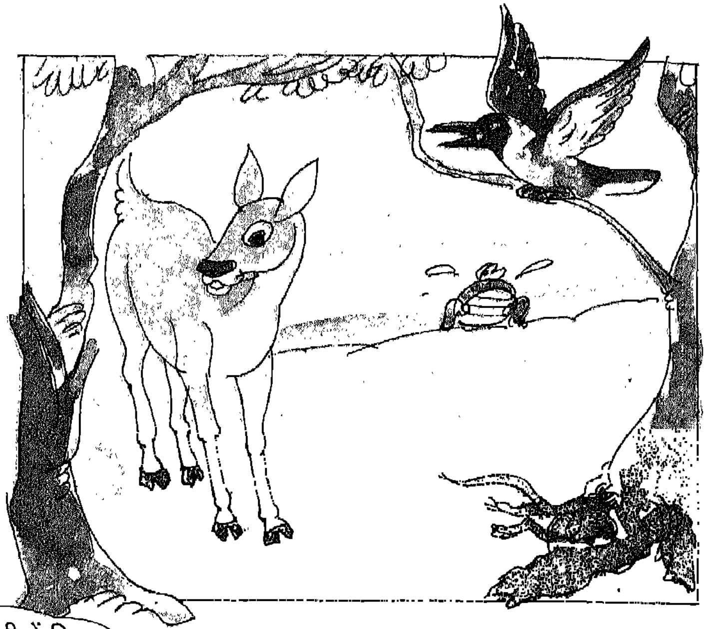
एक दिन यह तीनों आपस में बैठकर बातें कर रहे थे तभी एक हिरण, घबराया हुआ, शिकारी से जान बचाकर भागा-भागा आया और बोला –



हिरण की बात सुनकर कौआ पेड़ पर चढ़ा तथा बोला –

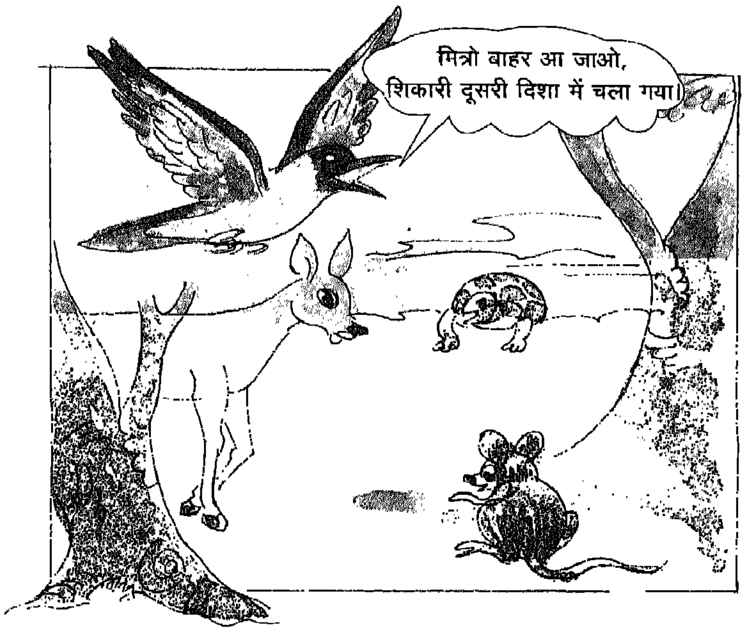


चूहा बिल के पास,
कौआ डाल पर
तथा
कछुआ तालाब
की ओर भागा।
हिरण हाँफता हुआ
वहीं खड़ा रहा।





कुछ समय के पश्चात कौआ चारों तरफ देखकर आवाज़ लगाता है। कौए की आवाज़ सुनकर सभी बाहर आ जाते हैं।



संकट में परस्पर सहायता करनी चाहिए।



शरण में आए की रक्षा करना सबसे बड़ा धर्म है।



हमेशा अच्छे लोगों की संगति करनी चाहिए।

इस प्रकार चारों मित्र साथ रहने लगे तथा मिलकर सुख-दुख बाँटने लगे।

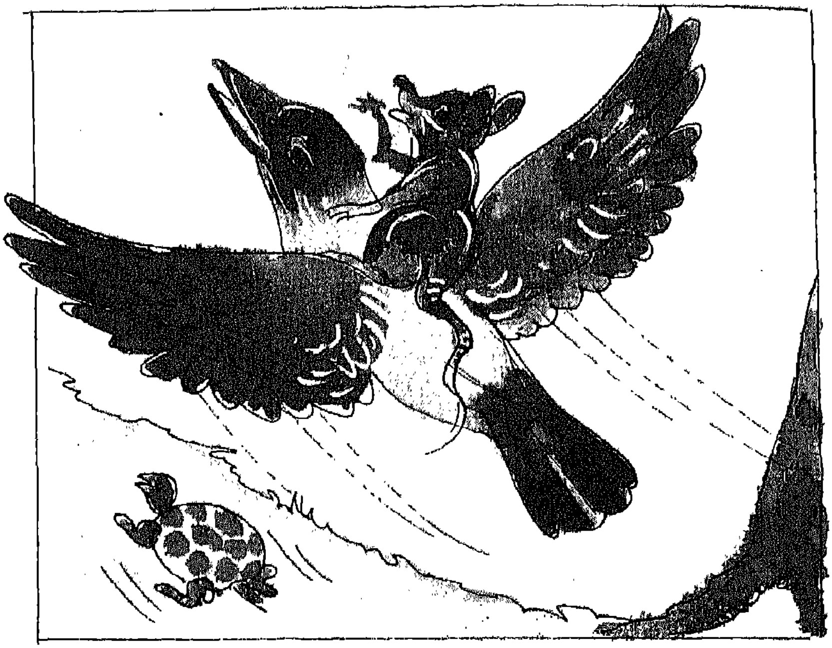


कुछ समय बीत गया। एक दिन ...

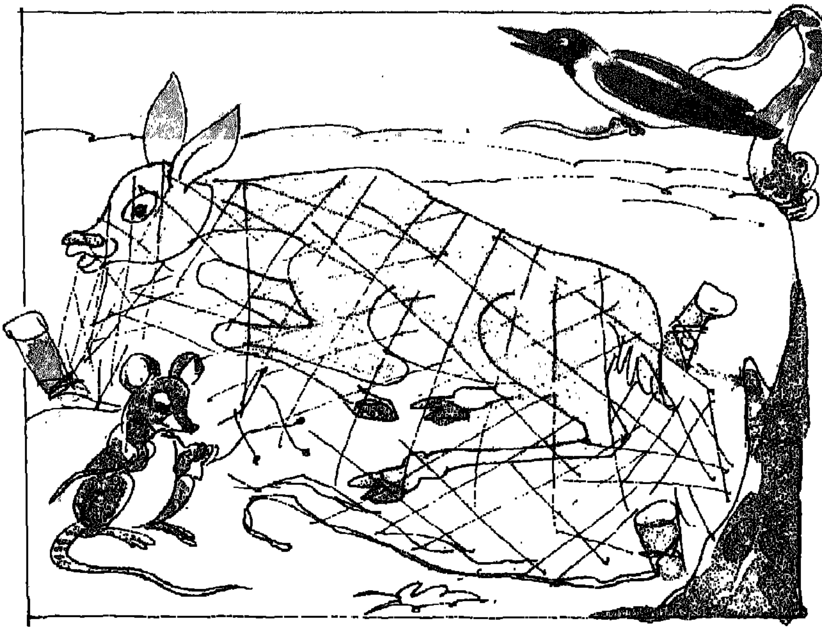


कौआ हिरण को ढूँढ़ने जाता है। कुछ समय के पश्चात् लौट कर बताता है....

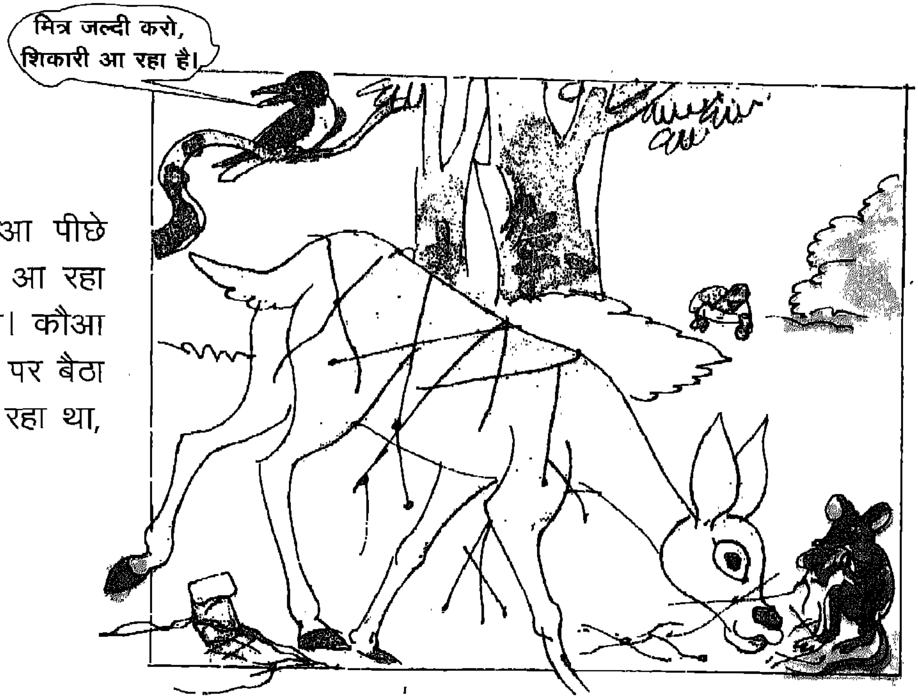




तीनों मित्र हिरण को छुड़ाने के लिए जाते हैं। कौआ चूहे को पीठ पर बैठाकर उड़ा, कछुआ तेज़ चलने लगा ।



कुछ दूर जाने पर वह देखते हैं कि हिरण जाल में फँसा हुआ है। वहाँ पहुँचकर चूहा जाल काटने लगा और कौआ डाल पर बैठकर देखने लगा।



कछुआ पीछे चला आ रहा था। कौआ डाल पर बैठा देख रहा था,



चूहे ने जाल काट दिया। हिरण भाग गया। चूहा बिल में छिप गया। कौआ डाल पर बैठा रहा।

शिकारी आता है तथा हिरण को न पाकर सोचता है.....



तभी शिकारी की नज़र कछुए पर पड़ी और उसने कछुए को थैले में बंद कर लिया।

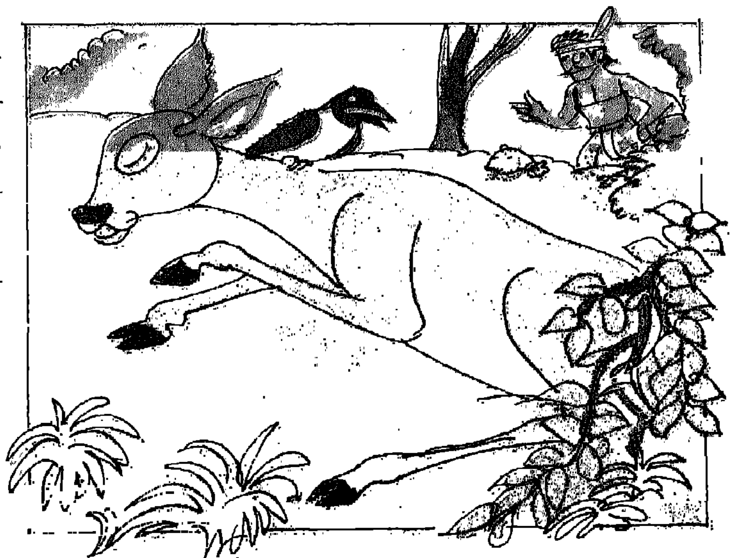


ज्यादा न मिले तो कम पर ही संतोष करना चाहिए।

तब तीनों मित्र सोचते हैं कि अब कछुए को कैसे बचाया जाए...



लेटे हुए हिरण पर कौआ बैठ जाता है। थैला ज़मीन पर रखकर शिकारी हिरण की ओर बढ़ता है।



जैसे ही शिकारी हिरण की ओर बढ़ा, हिरण उठकर भाग गया। चूहा जल्दी से थैला काटकर बिल में छुप गया और कछुआ पानी में चला गया। कौआ उड़ गया और शिकारी सिर पीटता रह गया।



जो हिल-मिलकर रहते हैं, सदा सुख से रहते हैं।

अभ्यास

शब्दार्थ

हिल-मिलकर	:	मिल-जुलकर	**जान**	:	प्राण
सामना करना	:	मुकाबला करना	**परस्पर**	:	आपस में

मौखिक

(क) **ध्यान दो :**

पीछे पड़ना	तीनों मित्र
हाँफना	दोनों भाई
जान बचाना	चारों जानवर
सिर पीटना	

लिखित

1. **नमूने के अनुसार वाक्य बदलो।**

> भाई, झिझको मत, अंदर **आओ** ।
> → भाइयो, झिझकिए नहीं, अंदर **आइए।**

1. बहन, रुको मत, तेज़ी से चलो ।

   ____।

2. मित्र, डरो मत, आगे बढ़ो ।

   ____।

3. बालक, बैठो मत, पढ़ाई करो ।

   ____।

2. **उत्तर दो।**

(क) कौन-कौन हिल-मिलकर रहते थे ?
(ख) उनके पास कौन आया ?
(ग) कौए ने हिरण से क्या कहा ?
(घ) सबसे बड़ा धर्म क्या है ?
(ङ) हमेशा कैसे लोगों की संगति करनी चाहिए ?
(च) चारों मित्र कैसे रहने लगे ?
(छ) हिल-मिलकर रहने से क्या फ़ायदा है ?

अनुकार्य

- जानवरों या पक्षियों की कोई कहानी हिंदी में लिखो ।

भारत का संविधान

भाग 4क

नागरिकों के मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

मूल कर्तव्य – भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;

(ग) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण बनाए रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध हों;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं,रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे,

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे; और

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत् प्रयास करे, जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू सके।

You may be suffering from teacher burnout But don't derpair , you're not alone, and there is a cure, learning, 7, 37-39

Hiscott, D & Cannop, P J (1989) Job stress and occupational burnout Gender differences among mental health professionals SSR Vol 74, No 1

Hiseh, B J (1980) Natural support systems and coping with major life changes, American journal of community psychology, 8, 159-172

Hobfoll, S E (1988) The ecology of stress, Washington, DC Hemisphere

Holahan, C J & Moos, R H (1986), Personality, Coping and family resources in stress resistance A longitudinal analysis, J of Personality and Social Psychology, 51 389-395

Holahan, C J and Moos, R H (1987), "Personal and Confextual determinants of coping strategies " J of Personality and Social Phsyclology 52(5), 946-55

Holahon, C J & Moss, R H (1985) Life stress and health Personality coping and family, support in stress resistance Journal of personality and social Psychology, 49, 739-747

Holmes, T H & Rahe, R H (1967) The social readjustment rating scalle, Journal of Psycosmatic Research 11, 213-218

Holt, P, Marvin, J & Tollefson, N (1987), Mediating stress Survival of the Hardy Psychology in school 24-51

House, G S (1981) work stress and social support, Reading MA Addison-Wesley

House, S E Umberson, D & Landis, K R (1988) Structures and processes of Social Support American Review of Sociology, 14, 293-318

Ilfeld, F W (1980) Coping styles of chicago adults Effectiveness, Archives of General Psychiatry, 37, 1239-1243

Ivancevich, J M & Matteson, M T (1980) stress and work A managerial perspective glenniem I II Scot Foresman

Jamuna, D & Ushashree (1990) Burnout among women teachers belonging to private and public schools Paper presented at the 27th annual conference of

IAAP, AMU, Aligarh

Janardhanan, A K (1995) A study of the levels of stress and its management in aracy persourel. An unpublished doctoral thesis, Sagar University, Sagar

Jerusalem M , (1993) Personal resources, environmental constratints, and adaptational processes The predictive power of a theoretical stress model Personality and Individual Differences, 14 15-24

John O M , (1990) A replication study of perceived burnout, role factors and selected background characteristics of teachers dissertation Abstract International, 50, 12, 376, 9A-4126A, Order No DA 9010694

Johnson, J & Sarason, I. (1978) · Life stress, depression and anxiety, Internal-External locus of control as a moderator variable, J of Psychosomatic Research, 22, 205-208

Johnson, I H. & Sarason, I G (1979) Recent developments in research on life stress, In V. Hakilton and D M Warburton (Eds) Human Stress and congnition An information processing approach New York Wiley, 205-236

Johnson, J H and Sarason , I G (1979) "Recent developments in research on life stress In V Hamilton and D M Warburton (eds) Human stress and Cognition An information processing approach (205-236) New York Wiley

Johnson, T P (1991) Mental health, social relations and social selection A longitudinal analysis, J of Health and Social behaviour, 32 408-423

Sahu K (1987), Job satisfaction as related to job stress and locus of control in intermediate college teachers, M A Dissertation, University of Lucknow, Lucknow

Sahu K (1992) Burnout in teachers as Related to Personality hardivers and coping preferences, Unpublished doctroal thesis, Lucknow University

Sahu K and Misra N , (1995a) life-Stress and Burnout in Female College Teachers Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Vol 21(2), 109-113

Sahu K and Misra N , (1995b) Life stress and coping styles in teachers Psychological studies Vol. 40(3)

Sahu K and Misra N (1996) stress and burnout in teachers Offprint from personality study and group behaviour Vol 16

Kahn, R L & Quinn (1970) Role stress A framework for analysis In A Mc Lean (Eds) mental health and work organization Chicago Rand McNally, 50-115

Kahn, R L (1964) Conflict and ambiguity Studies in organizational roles and personal stress New York Wiley

Kahn, R L , Wolfe, D M , Quinn, R P , Snock, J and Rosenthal, R A (1964) Organizational stress, Studies in role conflict and ambiguity, New York Wiley

Kanner, A , Kafry, D & Pines, A (1978) Conspicuous in its absence The lack of positive conditions as a source of stress J of Human Stress, 4, 33-39

Kaplan, B H , Casself, J C , & Gore, S (1977) social support and health medical care, 25 (S Supplement), 47-88

Katz, J L., Weiner, N , Gallagher, T G , & Hillman, L (1970) Stress, distress and ego defenses, Archives of general Psychiatry, 23, 131-142

Kendel, D B , Davies, M & Raveis, V H (1985) The stressfulness of daily roles from women Marital, occupational and household roles J of Health and Social Behaviour, 26, 64-78

Kersler, R C , Kendler, K S , Heath, A C , Neale, M C & Eaves, L J (1992) Social Support, depressed mood and adjustment to stress A genetic epidemiological investigation J of Personality and social psychology, 62 257-272

Kessler, R C & McLeod, J D (1985) Social support and mental health in community samples In S Cohen & S L Syme (eds) Social Support and Health (PP 219-240), Orlando, FL, Academic Press

Klausner, S Z (1968) (Ed) Why man takes chances, New York G

Kobasa, S C & Puccetti, M C (1983) Personality and social resources in stress resistance, J of Personality and Social Psychology, 45, 839-950

Kobasa, S C (1982) Commitment and coping in stress resistance among lawyers, Journal of Personality and Social Psychology, 42, 707-717

Kohlberg, L (1971) Stages of moral development with a base for moral education, in Moral Education Interdisciplinary Approaches (eds C M Beek, B S Crittenden, and E V Sullivan), PP 23-92, University of Toronto Press, Toronto

Kottkamp, R B & Travlos, A L (1987) Selected job stressors, emotional exhaustion, job satisfaction and thrust behaviour of high school principal J of Educational Research, (Sept), 32(3), 234-248

Krall, J T (1990) Role ambiguity, role conflict and burnout among reading consultants in the state of connecticut, DAI, 52 1 1A-218A, order no DA 9116595, July

Krause, N & Markides, K S (1985) Employment and Psychological well-being in Mexican-American women, J of Health and Social Behaviour, 26 15-26

Kulik, J A & Mahler, H I M (1989) Social support and recovery from surgery Health Psychology, 8 221-238

Kulik, J A & Mahler, H I M (1993) Emotional Support as a moderator of adjustment and compliance after coronary artery by pass surgery A longitudinal study J of Behavioural Medicine, 16 45-64

Kyriacon, C and Sutoliffe, J (1979b) A note on teacher stress and locus of control, J Occup Psychol , 52, 227-228

Kyriacou, C (1980) Sources of stress among British Teachers The contribution of Job Factors and Personality Factors, White collar and Professional stress, edited by C L Cooper & J Marshall, John Wiley & Sons Ltd

Kyriacou, C and Sutcliffe, J (1977), The prevalence of stress among teachers in medium-sized mixed comprehensive schools Research in Education, No 18, 75-79

Kyriacou, C and Sutcliffe, J (1987b) Teacher stress prevalence, sources and

symptoms Br J Educ Psychol , 48, 159-167

Kyriacou, C and Sutcliffe, J (1979a) Teacher strss and satisfaction Educ Res , 21, 89-96

Kyriacou, C and Sutcliffe, J (1978a) A model of teacher stress, Educ Studies, 4, 1-6

La Racco, J M , House, J S & French, J R P Jr (1980) Social Support, Occupational Stress and health J of health and social behaviour, 21, 202-218

Latac, J C (1984) 'Career transition within Organizations An exploratory study of work, nonwork stresses and coping strategies Organizational behaviour and Human Performance, 34, 296-322

Latac, J C (1986) Coping with job stress, Journal of applied Psychology, 71, 377-385

Lazarus, R S & Cohen, J B (1977) Environmental stress In Altmen and J F Wholwill (eds) Human Behaviour and Environment, New York Plenum

Lazarus, R S & Folkman, S (1984) stress, appraisal and coping, New York Springer

Lazarus, R S & Lounier, R (1978) stress-related transaction between person and environment In L A Peruin and M Lewis (Eds) Perspectives in international psychology, 287-327, New York Academic Press

Maslach, C & Jackson, S E (1985) Patterns of burnout among a national sample of public cantact workers, J of Health and Human Research Administration 2, 189-212

Maslach, C & Jackson, S E (1979) Burnedout cops and their families Psychology today 2(12), 59-62

Maslach, C & Jackson, S.E (1981) Maslach Burnout Inventory Research edition Manual Palo Alto, C A Counselling Psychologists Press

Maslach, C & Pines, A (1979) Burnout The Loss of human caring, In pines, A & Maslach C (eds) experiencing Social Psychology New York Knopft, 246-252

Maslach, C (1976) Burned out Human Behaviour, Sept 16-22

Maslach, C (1982) Burnout The cost of caring, Rnglewood cliffs, NJ Prentice Hall

Mattlin, J A , Wethingtion, E & Kessler, R C (1990) Situational determinants of coping and coping effectiveness J of Health and Social Behaviour, 31 103-122

Mcleod, J D , Kessler, R C & Landis, K R (1992) Speed of recovery from major depressive episodes in a community sample of married men and women J of Abnormal Psychology, 101, 277-286

Mechanic D (1974) Social structure and personal adaptation Some neglected dimensions In Coelho, G V Hamburg, D A and Adams, J E (eds), Coping and adaptation, New York Basic Books

Meichanbaum, D and Turk, D (1976) The cognitive, behavioural management of anxiety, anger and pain In Behavioural Management of Anxiety, Depression and Pain (ed P Davidson), Brunner/Mazel, New York

Meichenbaum, D and Cameron, R (1974) The clinical potential of modifying what clients say to themselves Psychotherapy Theory, Research and Practice, 11, 103-107

Michalos, A C (1980) Satisfaction and happiness, social indicators research, 8, 385-422

Misra, N & Dixit, S (1995), Job stress, Coping and Burnout in Medical Professionals, Lucknow University, Journal of Community guidance and Research, Vol 12(3), 183-192

Mitchell, R S , Cronkite, R C & Moos, R H (1983) Stress, coping and depression among married coumples, journal of Abnormal Psychology, 92, 433-448

Montgomery, Bob, (1985) Coping with stress, Allahabad, A L Weeler and Co

Moos, A (1981) Management stress , Don Mills Addison Wesley

Moos, R H & Billings, A G (1982) Conceptualizing and measuring coping resources and process In Handbook of stress Theoretical and Clinical aspects (ed by Goldberj, J Breznitzs) New York Mc-Millan

Moos, R H (1977) Coping with physical illness, New York Plenum

N Jain (1991) Social support and coping as moderator of stress-burnout Relationship in Alopathic doctors, unpublished doctoral thesis Lucknow University

N Misra and S Dixit (1995) Job Stress, Coping and Burnout in Medical Professionals J of Community Guidance and Research, Vol 12 No 3, pp 183-192

Nathan, R Thomas Status & Paul Rosch (1982) the Doctor's guide to Instant Stress Relief, New York Ballantine Books

Nathanm, R & Charles worter, E (1980) Stress management A conceptual and Procedural guide Houston Biobehaviour press

Newman, J E & Beehr, T A (1979) A personal and organization strategies for haulling job stress A review of research and opinion Personnel Psychology, 32, 1-43

Nowis, F H & Murrell, S A (1984) Protective function of resources related to life events, global stress and depression in older adults, Journal of Health and Social Behaviour, 25, 424-437

P Purang (1996) "Relationship of stress, Psychological Well-Being and Type A Behaviour in male and female teachers", Unpublished master's dissertation, Lucknow University, Lucknow

Pahl, J M and Pahl, R E (1971) Managers and their wives, London Allen Lane

Pareek Udai (1981a, 1981b) "R S Scale Measuring Role Stress", Ahmedabad Indian Institute of Management (Mimeographed)

Pareek, U (1983) Role stress scale manual, Ahmedabad Navin Publications

Patterson, T L , Smith, L W Grant, I Clopton, P , Josephe, D & Yager, J (1990) Internal versus external determinants of coping responses to stressful life-events in the elderly, British J of Medical Psychology, 63, 149-160

Pearlin, H J & Schooler, C (1978) The Structure of coping Journal of Health and Social Behaviour, 19, 2-22

Perstonjee, D.M & Singh, U B (1982) Job satisfaction as a function of role stress Ahmedabad Indian Institute of Management

Pestonjee, D M (1992) Stress and coping The Indian Experience, Sage Publication, New Delhi

Petrosky, M J & Birkimer, J C (1991) The relationship among locus of control, coping styles and Psychological symptom reporting, J of Clinical Psychology, 47, 336-345

Peunebaker, J W and O' Heeron, R C (1984) Confiding in others and illness rates among spouse of suicide and accidental death victimes, J of Abnormal Psychology, 93, 473-476

Pines, A & Kafry, D (1978) Occupational tedium in the social services, Social Works, 23, 499-507

Pines, A & Aronson, E with Kafiry, D (1981) Burnout From tedium to personal growth New York, Free Press

Pines, A & Kafry, D (1981) Tedium in the life and work of man as compared with women Sex Roles A Journal of Research, 7, 963-977

Pines, A & Maslach, C (1978) Characteristics of Staff Burnout in mental health settings hospital and community phychiatry (v), 233-246

Pines, A and Aronson, E (1980) Burnout, Schlter Parkwell MTI Teleprograms

Pridham, K F (1977) Towards an adequate theory of stress resolution in work groups, Human Relations, 30 (9), 787-802

Procidano, M E & Heller, K (1983) "Measures of Perceived Social Support from friends and from family Three validation studies American J of Community Psychology, 11, 1-24

Reis, H T (1984) Social interaction and well-being, In S Duck (ed) Personal relationships V Repairing personal relationships (pp 21-45), San Diego, C A Academic Press

Richardson, F and Svinicki, M (1979) Coping with In-Class Anxiety, Unpublished report, Center for Teaching Effectiveness, University of Texas, Austin

Rook, K S (1984) The negative side of social interaction Impact on Psychological well-being J of personaltiy and social Psychology, 46, 1097-1108

Rosen Field, S (1992) The cost of sharing Wives enployment and husband'smenlal health and social behaviour, 33, 213-225

Roskies, E & Lazarus, R S (1980) Coping theory and the teaching of coping skills P O Davidson and F M Davidson (ed) Behavioural Medicine Changing

health and life style (pp 38-69) New York Brenner/Marzel

Rudd, W G A & Wiseman, S (1962), Sources of dissatisfaction among a group of teachers, Br J Educ Psychol , 32, 275-291

Rusell, D W., Aaltamaier, E & Van Velzen, D (1987) Job-related stress, social support and burnout among classroom teachers, J of Applied Psychology, 72(2), 269-274

S Dixit (1992) · "Job Stress, Type A Behaviour Pattern and Coping as Determinants of Job Burnout in Doctors, Unpublished doctor's dissertation, University of Lucknow

Sahasi, G Mohan, D & Karker, C (1989) Effectiveness of yogic technique in the management of anxiety Journal of Personality and Clinical Studies, 5(1), 51-55

Sandler, I N , & Lakey, B (1982) Locus of control as a stress moderator The role of control perceptions and social support American J of Community Psychology, 10, 65-80

Sarason, I G , Levine, H.N , Basham, R B & Sarason, B R (1983) Assesing social support The social support questionnaire, J of Personality and Social Psychology, 44, 127-139

Schaefer, C, Coyne, J C & Lazarns, R S (1981), "The health related functions of social support, J of behavioural medicines, 381-406

Schecher, S A and Gilbert, L A (1983) "Working Lesfians Role Conflicts and coping strategies The J of Applied Behavioural Science, Vol 191, No 4/244-255

Schuler, R S (1977), "Role Conflict and ambiguity as a function of the task-structure-technology interaction" Organizational Behaviour and Human Performance, 20 60-74

Schuster, T K , Kessler, R C & Aseltive, R H Jr (1990) Supportive interactions negative interactions and depressed mood American J of Community Psychology, 18 423-438

Schwab, R L (1981) The relationship of role conflict, role ambiguity, teacher

background variables and received burnout among teachers, DAI, March, 41, 9, 3823-A

Schwab, R L , et al (1984) Educator burnout Sources and consequences, Paper presented at meeting of American Educational Research Association, New Orleans

Schwarzer, R & Leppin, A (1991) Social support and health A theoretical and empirical overview J of Social and Personal Relationship, 8 99-127

Sen, P C (1981), A study of Personal and Organisation Correlates of Role Stress and coping strategies in some Public sector Banks, Ph D thesis, Gujarat University, Ahmedabad

Sen, P C (1982) Personal and Organization Correlates of role stress and coping strategies, University of Gujarat

Shinn, M , Rosario, M , Morch, H , & Chestnut D E (1984) Coping with job stress and burnout in Human services, J of Personality and Social Psychology, 46, 4, 864-876

Singh, G , Kaur D and Kaur, H (1983) 'PSES – A New Stressful Life Events Scale for Use in India' Paper presented at the seminar on Stress, Anxiety and mental Health, University of Allahabad, Allahabad, December

Smith, C A & Wallston, K.A. (1992) Adaptation in patients with chronic rheumatoied arthritis · Application of a general model Health Psychology, 11, 151-162

Srivastava, A K (1983) Perceived role stress and employees productivity Productivity, XXIV, 2, 175-178

Sruti, K and Sarupria, D (1981) "Psychological Factors Affecting Women Entreperneurs : Some Findings" Paper presented at the Second International Conference of Women Enterpreneurs, New Delhi, November

Staines, G L & Pagnucco, D (1977) "Work and Non Work" Part II – An empirical study. In Survey, Research Centre, Effectiveness in Work Roles Employee Responses to work environment (Vol I)

Stanton, A L & Snider, P R (1993), Coping with abreast cancer diagnosis A prosecutive study, Health Psychology, 12, 16-23

Stokes, J P (1983) Predicting satisfaction with social support from social network structure, American J of community psychology, 11, 141-152

Surit, J P (1982) Some psychological correlates of role stress & Coping styles in working Women Ph D thesis in Psychology University of Gujarat

Szilagyi, A D & Wallace, M Organisational Behaviour and Performance, 219-220

T Ratan (1993), Gender differences in Sources and symptoms of occupational stress as related to Psychological Well-being and burnout in Secondary School teachers. Unpublished marter's disseration, Lucknow University

Taylor, C J and Scogin, F (1992) Dysphoria and coping in women The effect of threat and challenge appraisals, J of Social and Clinical Psychology, 11, 26-42

Taylor, S.E (1995) Health Psychology, (3rd ed), New York McGraw Hill

Thoits, P.A (1982) Conceptreal, methodological and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress, J of Health and Social Behaviour, 23, 145-159

Thoits, P A (1986) Social Support as coping assistance J of counselling and clinical psychology, 5, 416-423

Thompson, S.C Sobolew-Shubin, A , Gaibraith, M E , Schwankovsky, L & Cruzen, D (1993) Maintaining Perceptions of control, Finding perceived control in low-control circumstances, J of personality & Social psy, 64 293-304

Turner, R J , Frankel, B G & Levin, D M (1983) Social Support Conceptualization, measurement and implications for mental health In J R Greenley (ed) Research in Community and mental health (pp 67-III) Greenwich, CT JAI Press

Tyrer, P (1990) How to cope with stress, New Delhi Sudha Publications Pvt Ltd

U Pareek (1981a) (1981b) "RS Scale Measuring Role Stress", Ahemdabad Indian

Institute of Management (mineographed)

U Pareek (1983) Role Stress Scale, ORS Scale Booklet, Answer sheet and Manual Ahmedabad Navin Publications

U Pareek, (1986) "Developing and Increasing Role Efficacy", In J W Pfeiffer and L D Goodstein (eds) The 1986 Annual Developing Human Resources, San Diego, California University Associates, 121-33

Vadra, P P & Akhtar, S (1989) A Study of extra-organisation stress, Paper presented at national seminar on Anxiety, Stress and depression in modern life, Patiala, Nov

Vaillant, G E (1977) Adaptation to life Boston Little, Bromen

Vaux, A & Harrison, D (1985) Support network characteristics associated with support satisfaction and perceived Support American J of Community Psychology, B, 245-268

Vaux, A Phillips, J , Holly, L , Thomson, B , Williams, D , (1986) The Social Support Appraisals Scale (SS-A) Studies of reliability and volidity American J of Community Psychology, 14, 195-219

Vebrugge, L M (1983), Multiple roles and physical health of women and men J of Health and social Behaviours, 24, 16-30

Vitaliano, P P , Russo, J , Maiuro, R D DeWolfe, D J (1990) Appraised changeability of a stresser as a modifier of the relationship between coping and depression a test of the hypothesis of fit J of Personality and Social Psychology, 59· 582-592

Wallston, B S , Alagna, S.W., Devellis, B M & DeVellis, R.F (1983) Social Support and Physical Health, Health Psychology, 2(4), 367-371

Weisman, A P and Worden J W (1976) "The Existential Plight to Cancer Significance of the first 100 Days, International J of Psychiatry in Medicine, 7, 1-15

Wilcox B L (1981) Social Support in adjusting to marital disruption A network analysis In B H Goitlieb (ed) Social network and Social Support (PP 97-115) New bury Park, C A Sage

Willeinson, G (1980) Coping with stress, Bombay Jaico Publishing House

Williams, K J , Suls, J , Alliger, G M , Learnes, S M & Wan, C K (1991) Multiple role juggling and daily mood states in working mothers An experience sampling study. J of Applied Psychology, 76 664-674

Williams, P G , Wiebe, D J & Smith, T W (1992) Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health J of behavioural medicine 15, 237-255

Wills, T A (1984) Supporting functions of interpersonal relationships In S Cohen & S L Syme (eds) Social Support and health (PP 61-82) New York Academic Press

Wills, T A (1985) Supporting functions of interpersonal relationships In S Cohen & S L Syme (eds.) Social Support and health (23-41) Orlands, F L Academic Press.

Wills, T A (1991) Social Support and interpersonal relationship In M S Clark (ed), Prosocial behaviour (PP 265-289) Newbury Park, CA Sage

Wolfe, D M and Snock, D J (1962) A study of tension and adjustments under role conflict J of Social Issues, 18, 102-121

Wolpin, J , Burke, R J & Greenglass, E R (1991) Is Job satisfaction an antecedent of a consequence of Psychological Burnout? Human Relations, Vol 44, No 2

Zebel, R.H & Zebel, M K (1982) Factors in burnout among teachers of exceptional children, Exceptional children, 49, 261-263

●●●

Appendix -I

मनोविज्ञान विभाग

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ

व्यक्तिगत प्रदत्त प्रपत्र

1 लिग

2 आयु

3 शैक्षिक योग्यता

4 पद

5 वैवाहिक स्थिति - विवाहित/अविवाहित तलाकशुदा

6 यदि विवाहित है तो पति का व्यवसाय -

7 वह स्थान जहॉ पति कार्यरत है। - स्थानीय/अस्थानीय

8 परिवार का प्रकार - सयुक्त/एकाकी

9 परिवार के सदस्यो की सख्या -

10 बच्चो की सख्या - लडके- आयु-

लडकियॉ- आयु-

11 बच्चो के अतिरिक्त परिवार के सदस्यो

से सम्बन्ध -

12 आय (स्वय की) -

13 परिवारिक आय -

14 विद्यालय का समय -

15 घरेलू कार्यो के लिए सहायता -

(1) पारिवारिक सदस्यो द्वारा - हॉ/नही

यदि हॉ, तो किसके द्वारा

(2) नौकरो द्वारा - हॉ/नही

यदि हॉ, तो (1) सख्या (2) कुछ समय/पूरे समय

खण्ड-1

निर्देश-

अधोलिखित 22 कथन है कृपया इन कथनो मे से प्रत्येक कथन को ध्यानपूर्वक पढ़े और प्रत्येक कथन का उत्तर सख्या उल्लेख के साथ दे और आपका दिया हुआ उत्तर सात बिन्दुओ वाली मापनी की किसी श्रेणी मे आना चाहिये और यह भी दिखाना है कि उसके बारे मे आप कितना अनुभव करते/करती हैं उदहारण स्वरूप, यदि आप अनुभव करते/करती है कि ये मध्यम है तो इसके लिए दिये गये स्थान मे (4) अकित कीजिये और यदि ये अति प्रबल है तो (7) अकित कीजिए और अगर ये आपके बारे मे कभी नही होता तो शून्य (0) अकित कीजिए।

0	1	2	3	4	5	6	7
कभी नही	अति मृदु	मृदु	कुछ मध्यम श्रेणी का	मध्यम	कुछ कुछ तीव्र	तीव्र	अति तीव्र

1 मै अपने कार्य से सवेगात्मक रूप से निचुडा हुआ अनुभव करता/करती हूँ। ( )

2 मै कार्य दिवस के अन्त पर प्रयुक्त हुआ अनुभव करता/करती हॅ। ( )

3 जब मै प्रात काल उठता/उठती हॅ और अपने कार्य के सिलसिले मे मुझे दूसरे का सामना करना पडता है तो मै थका हुआ अनुभव करता/करती हूँ। ( )

4 लोगो के साथ पूरे दिन कार्य करना मेरे लिए वास्तव मे तनावदायक है। ( )

5 मै अपने कार्य से झुलसा हुआ अनुभव करता/करती हूँ। ( )

6 मै अपने कार्य से कुण्ठित अनुभव करता/करती हूँ।

7 मै अनुभव करता/करती हूँ कि मै अपने काम पर बहुत अधिक श्रम कर रहा/रही हूँ। ( )

8. लोगो के साथ सीधे कार्य करना मुझ पर अत्याधिक प्रतिबल डालता है।

9 मै अनुभव करता/करती हूँ कि मेरे प्रयत्नो का अन्तिम सिरा पहुॅच गया है। ( )

10 मै अनुभव करता/करती हूँ कि मै अपने कुछ विद्यार्थियो से ऐसा व्यवहार करता/करती हूँ जैसे वह अवैयक्तिक वस्तुए है। ( )

11 सबसे मैने यह पद लिया है कि मै लोगो के प्रति निष्ठुर हो गया/गयी हूँ।

12 मुझे यह परेशानी है कि ये कार्य मुझे भावातमक रूप से कठोर बना रहा है।

13 मै वास्तव मे इसकी परवाह नही करता/करती हूँ कि कुछ विद्यार्थियो को क्या घटित होता है। ( )

14 मै अनुभव करता/करती हूँ कि विद्यार्थी अपनी समस्याओ के लिए मुझे दोष देते है। ( )

15 मै अपने विद्यार्थियो की समस्याओ से बहुत प्रभावी रूप से निपट सकता/सकती हूँ। ( )

16 मै सरलता से समझ सकता/सकती हूँ कि विद्यार्थी वस्तुओ के बारे मे क्या अनुभव करते है। ( )

17 मै अनुभव करता/करती हूँ कि मै अपने कार्य से दूसरे लोगो के जीवन का सकारात्मक रूप से प्रभावित कर रही हूँ/ रहा हूँ। ( )

18 मै बहुत उजत्मिक अनुभव करता/करती हूँ। ( )

19 मै अपने विद्यार्थियो के साथ एक तनावरहित वातावरण सरलता से उत्पन्न कर सकता/सकती हूँ। ( )

20 अपने विद्यार्थियो के साथ निकटता से कार्य करके मै अत्याधिक आनन्द का अनुभव करता/करती हूँ।( )

21 मेरी इस नौकरी से बहुत सी सम्पन्न वस्तुए है। ( )

22 मै अपने कार्य मे सवेगात्मक समस्याओ से बहुत शान्त ढग से निवटता/निबटती हूँ। ( )

खण्ड-2

निर्देश-

नीचे कुछ प्रतिबल (स्ट्रैस) दिये गये है जिन्हे व्यक्ति अपने व्यक्तिगत जीवन मे अनुभव कर सकता है। सही (✓) का निशान उन प्रतिबलो पर लगाइये जिन्हे आपने अनुभव किया हो। साथ ही उन प्रतिबलो की तीव्रता को निम्नलिखित मापनी के अनुसार बताइये।

1	2	3	4	5
बहुत कम	मध्यम	सामान्य	अधिक	अत्याधिक

उदाहरण- यदि आपने निम्नलिखित मे से किसी प्रतिबल को माध्यम तीव्रता से अनुभव किया है तो तीव्रता के कॉलम मे उस पद के आगे दो की सख्या लिखिये।

प्रतिबल	निशान	तीव्रता
1 अध्ययन के प्रति विद्यार्थीयो की अभिवृत्ति वाछनीय न होना।		
2 विद्यार्थियो मे अनुशासनहीनता		
3 विद्यार्थियो की योग्यता मे बहुत अन्तर।		

प्रतिबल	निशान	तीव्रता
4 कक्षा से विद्यार्थियो की अधिक सख्या।		
5. आय मे वृद्धि न होना।		
6. पदोन्नति के कम अवसर।		
7. अच्छे शिक्षण के लिये मान्यता न मिलना।		
8 सुविधाओ (चिकित्सा आदि) की कमी।		
9 शिक्षण के अतिरिक्त किये गये कार्यो की मान्यता न मिलना।		
10 उच्च अधिकारी का हस्पक्षेप।		
11 अन्य अधिकारी का हस्तक्षेप।		
12 अनुपस्थित शिक्षकों की कक्षाये लेना।		
13 विद्यालय की अनुचित नीतियॉ।		
14 पाठ्यक्रम सरचना उचित न होना।		
15 कक्षाओ के मध्य विश्राम न होना।		
16 आगे अध्ययन के लिए समय की कमी।		
17 कठिन कक्षाये (व्यक्तिगत योग्यता से सम्बन्धित)		
18 विद्यार्थियो के प्रति उत्तरदायित्व (जैसे परीक्षा मे शत-प्रतिशत विद्यार्थियों की सफलता।		
19 विद्यार्थियो को दण्डित करना।		
20 पाठ्येत्तर कार्यकलापों मे पर्यवक्षीय कर्तव्य (उदाहरण-खेल, विद्यालय मे भोजन व्यवस्था आदि)		
21 शिक्षण व्यवसाय का निम्न स्तर		
22 पति का कार्य से वचित होना		
23 पति को कार्य से समन्धित किसी प्रकार की हानि।		
24 पति का किसी अन्य स्थान पर तबादला होना		

प्रतिबल	निशान	तीव्रता
25 वैवाहिक विच्छेदन		
26 अविश्वसनीय पति		
27 काम सम्बन्धित मतभेद।		
28 पति से पुनर्मिलन (मतभेद की समाप्ति		
29 पति का देहान्त		
30 बच्चो की ओर समुचित ध्यान न दे पाना।		
31 पुत्र/पुत्री का घर से अलग हो जाना		
32 पुत्र/पुत्री का विद्यालय मे अच्छे परिणाम न होना।		
33 पुत्र/पुत्री के विवाह से सम्बन्धित समस्याये।		
34 अभिभावक की इच्छा के विरूद्ध बच्चो का विवाह होना।		
35 बच्चो मे अनुशासनहीनता।		
36 बच्चो मे वैचारिक मतभेद।		
37 सयुक्त परिवार मे पति तथा बच्चो के अतिरिक्त अन्य सदस्यो मे सामजस्य न होना।		
38 पारिवारिक कार्यभार		
39 करीबी पारिवारिक सदस्य को गभीर व्यक्तिगत रोग		
40 करीबी पारिवारिक सदस्य का घर से निकल जाना।		
41 सयुक्त परिवार का विखण्डित होना।		
42 करीबी पारिवारिक सदस्य का कार्य शुरू कर देना।		
43 प्रमुख त्यौहारो का आयोजन।		
44 परिवार मे किसी सदस्य की मृत्यु।		
45 पारिवारिक सदस्य द्वारा अत्यधिक नशा सेवन।		
46 पारिवारिक सदस्य का बेरोजगार होना।		
47 नये पारिवारिक सदस्य का आना।		

48 संयुक्त परिवार के कारण अधिक उत्तरदायित्व।

49. कार्यों के लिए पर्याप्त समय न होना।

50. दोहरा उत्तरदायित्व।

51 प्रेम मे असफलता।

52 विवाह (स्वय का)।

53 ससुराल पक्ष से कष्ट

54 कानून का उल्लघन।

55. घर मे चोरी/लूट

56. व्यक्तिगत स्वास्थ्य समस्या।

57. व्यक्तिगत उपलब्धियाँ।

58 परीक्षा एव साक्षात्कार के लिये तैयारी।

59 भूमिका के सम्बन्ध में अपने और दूसरे के मानदण्डो मे अन्तर्द्वन्द।

अन्य :

खण्ड-3

निर्देश

अपनी भूमिकाओ के बारे मे लोग भिन्न अनुभूतियाँ रखते है। ऐसी अनुभूतियो का वर्णन करने वाले कुछ कथन नीचे दिये जा रहे है। कृपया प्रत्येक कथन को पढ़े तथा नीचे इगित करे कि अपने सगठन मे अपनी भूमिका के सम्बन्ध मे, कथन मे व्यक्त अनुभूति आपको कितनी बार होती है। अपनी अनुभूतियो को इगित करने के लिये नीचे दी गई सख्या का प्रयोग करे।

लिखे

0 यदि आपको उस प्रकार की अनुभूति कभी नही या अत्यधिक कम होती है।

1 यदि आपको यदा-कदा (कुछ बार) उस प्रकार की अनुभूति होती है।

2 यदि आपको कभी-कभी उस प्रकार की अनुभूति होती है।

3 यदि आपको अक्सर या बहुधा उस प्रकार की अनुभूति होती है।

4 यदि आपको अत्यधिक अथवा सदैव उस प्रकार की अनुभूति होती है।

1 मेरी भूमिका मेरे पारिवारिक जीवन मे हस्तक्षेप करती है।

2 मुझे आशका है कि मै अपनी वर्तमान भूमिका उच्चतर उत्तरदायित्वो को लेने के लिए पर्याप्त नही है।

3 स्वय से उच्चस्थ विभिन्न लोगो की द्वन्द्वात्मक मागो को सतुष्ट करने मे मै असमर्थ हूँ।

4 हाल मे मेरी भूमिका का महत्व घटा दिया गया है।

5 मेरा कार्यभार बहुत अधिक है।

6 अन्य भूमिका धात्री मेरी भूमिका को पर्याप्त ध्यान तथा समय नही देते।

7 अपनी भूमिका के उत्तरदायित्वो को निभाने के लिये समुचित ज्ञान मुझमे नही है।

8 अपनी भूमिका मे मुझे वे चीजे करनी पडती है जो मेरे श्रेष्ठतर निर्णय के विरूद्ध होती है।

9 अपनी भूमिका (पद) के क्षेत्र तथा उत्तरदायित्वो के बारे मे मै स्पष्ट नही हूँ।

10 अपने लिए निर्दिष्ट (दिये गये) उत्तरदायित्वो को कार्यान्वित करने के लिए आवश्यक सूचना मुझे होती।

11 मेरी भूमिका मुझे अपने परिवार के साथ पर्याप्त समय पाने की आज्ञा नही देती।

12 मै अपने वर्तमान भूमिका के उत्तरदायित्वो मे इतना/इतनी व्यस्त हूँ कि मै उच्चतर उत्तरदायित्वो को स्वय को असमर्थ पाती हूँ।

13 अपने समकक्ष व अपने कनिष्ठ लोगो की परस्पर विरोधी मागो को सतुष्ट करने मे मै समर्थ नही हूँ।

14 बहुत से प्रकार्य जिसे मेरी भूमिका का अश होना चाहिए वह किसी दूसरी भूमिका को निर्दिष्ट कर दिया गया है।

15 मेरे कार्य की मात्रा इतनी अधिक है कि वह मेरे कार्य के गुण जिसे मै बनाये रखना चाहती हूँ मे बाधा डालती है।

16 मेरी भूमिका तथा अन्य भूमिकाओ के मध्य पर्याप्त अन्त क्रिया नही है।

17 मेरी कामना है कि मुझमे अपनी भूमिका के उत्तरदायित्वो को सभालने के लिए और अधिक कौशल होता।

18 अपनी भूमिका मे मै अपने प्रशिक्षण तथा विशेष योग्यता को प्रयोग नही कर पाता।

19 मै नही जानता कि जिन लोगो के साथ मै कार्य करता हूँ, वे मुझसे क्या अपेक्षा करते है।

20. मुझे अपनी भूमिका मे प्रभावकारी होने के लिये पर्याप्त साधन नही प्राप्त होते।

21 मेरी बहुत सी दूसरी रूचियॉ (सामाजिक, धार्मिक इत्यादि) उपेक्षित रहती है क्योकि मुझे उनकी ओर ध्यान देने का समय नही मिलता।

22 भविष्य की अपनी भूमिका की चुनौतियो के लिए अपने को तैयार करने का समय तथा अवसर मुझे नहीं मिलता।

23 मै दूसरो के मापदण्डो को सतुष्ट करने मे समर्थ नही हूँ क्योकि वे एक दूसरे के परस्पर विरोधी है।

24 मै वर्तमान मे लिये हुये से अधिक उत्तरदायित्वो को लेना चाहूँगा।

25. मुझे बहुत ही अधिक उत्तरदायित्व दे दिये गये है जिन्हे मै आजकल सभाल रहा हूँ।

26 मेरी कामना है कि मेरी भूमिका तथा अन्य भूमिकाओ के मध्य और अधिक तालमेल होता।

27 मुझे अपनी भूमिका के लिए उपयुक्त प्रशिक्षण नही मिला था।

28 मेरे उत्तरदायित्व मेरी रूचियो से मेल नही खाता।

29. मेरी भूमिका के कई पक्ष अनिश्चित तथा अस्पष्ट है।

30 अपनी भूमिका का निर्वाह करने मे साथ कार्य करने के लिए मेरे पास पर्याप्त लोग नही है।

31 मेरे सगठनात्मक उत्तरदायित्व मेरी अतिरिक्त सगठनात्मक भूमिकाओ मे व्यवधान पहुँचाते है।

32 मेरी भूमिका मे व्यक्तिगत विकास के लिए बहुत कम क्षेत्र है।

33 मेरी अपेक्षाये अपने मित्रो की (अपेक्षाओ) को गभीर रूप से परस्पर विरोधी है।

34 जो कार्य मुझे सौपा गया है मै उससे कही अधिका कर सकता हूँ।

35 मेरी भूमिका के कुछ अशो को कम करने की आवश्यकता है।

36 संयुक्त समस्या समाधान सा सहयोग से कार्य योजना बनाने मे विभिन्न भूमिकाओ (मेरी भूमिका मिलाकर) को सम्मिलित करने के कोई साक्ष्य नही है।

37 मेरी कामना है कि मैने अपनी भूमिका के लिए भलीभाति तैयारी की होती।

38 यदि मुझे अपनी भूमिका को परिभाषित करने की पूर्ण स्वतत्रता होती तो मै आजकल जो कर रहा हूँ उससे कुछ भिन्न कर रहा होऊँगा।

39 मेरी भूमिका स्पष्टतया तथा विस्तार से नही परिभाषित की गयी है।

40 मुझे इस बात की चिन्ता है कि मेरे पास अपनी भूमिका के लिए अनिवार्य सुविधाओ की कमी।

41 मेरा परिवार तथा मित्र शिकायत करते है कि मै अपनी कार्य भूमिका की भारी मागो के कारण उनके साथ समय नही बिताता।

42 मै अपनी भूमिका मे निश्चल (या स्थिर) अनुभव करता हूँ।

43 मै अपनी भूमिका से भिन्न लोगो द्वारा रखने वाली विरोधी अपेक्षाओ के कारण चिन्तित हूँ।

44 मेरी कामना है कि मुझे करने के लिये चुनौती पूर्ण कार्य दिये गये होते।

45 मै अपनी भूमिका मे अतिभार अनुभव करता हूँ।

46 हालाकि जब मै वाद-विवाद या सहायता के लिए पहल भी करता हूँ तो दूसरी भूमिकाओ से अधिक प्रतिक्रिया नही होती।

47 अपनी वर्तमान भूमिका के लिये मै स्वय को अपर्याप्त महसूस करता हूँ।

48 अपने मूल्यो तथा जो मुझे अपनी भूमिका मे करना पड़ता है उसके मध्य मे अन्तर्द्वन्द का अनुभव करता हूँ।

49. मै इस बारे मे स्पष्ट नहीं हूँ कि मेरी भूमिका मे प्रथमिकताये क्या है।

50 मेरी इच्छा है कि मुझे निर्दिष्ट किये गये कार्य के लिये मेरे पास और अधिक आर्थिक तथा अन्य साधन होते।

खण्ड-4

निर्देश-

आपकी विभिन्न भूमिका के निष्पादन से सम्बन्धित कुछ कथन नीचे दिये गये है। प्रत्येक कथन के लिए चार वैकल्पिक अनुक्रियाये दी गयी है कृपया प्रत्येक कथन को सावधानी पूर्वक पढ़िये एवं जो आप पर लागू हो उसे लिखकर इगित करे-

वैकल्पिक अनुक्रियाये निम्नवत् है-

तीव्र असहमत	असहमत	सहमत	तीव्र सहमत
1	2	3	4

1 पारिवारिक सदस्य घरेलू कार्यों मे मेरे साथ हिस्सा लेते है।

2 मैने कुछ निश्चित भूमिकाओ क अर्न्तगत अपने माप दण्डो को घटा दिया है।

3 मै अपना ध्यान भूमिकाओ मे इस आधार पर बारी-बारी लगाता/लगाती हूँ कि कौन-सी आवश्यकता अधिक दबाव

डाल रही है।

4 मैंने अर्न्तद्वन्दो को कम करने के लिये नयी अभिवृत्तिया विकसित कर ली है।

5 मै अपनी क्रियाओ को सूचीबद्ध एव सगठित बहुत सावधानी पूर्वक करता/करती हूॅ।

6 भूमिकाओ के अन्तर्गत कुछ निश्चित क्रियाओ को मेने निकाल दिया है जैसे भोजन बनाना।

7 मै घरेलू कार्यो मे सहायता हेतु बाहरी मदद किराये पर ले चुका/चुकी हूॅ।

8 मेरे पास सुस्थिर भूमिकाये तथा भूमिकाओ से व्यवहार करने मे सुस्थिर प्राथमिकताये है।

9 पारिवारिक सदस्य भूमिकाओ के मध्य अर्न्तद्वन्द को सुलझाने मे मेरी मदद करते है।

10 मै अपनी व्यक्तिगत रूचियो को बहुत महत्वपूर्ण समझता/समझती हूॅ।

11 पुरूषो/महिलाओ की भूमिकाओ की समाज द्वारा दी गयी परिभाषाओ मे परिवर्तन हेतु मै कठिन कार्य कर रहा/रही हूॅ।

12 भूमिका अर्न्तद्वन्द्वो को सुलझाने के लिये मेरे पास कोई सचेत युक्तिया नही है।

13 जब कभी सम्भव होता है, मै भूमिकाओ को परस्पर कुछ अश तक ढक लेने देता/देती हूॅ।

14 मै सभी भूमिकाओ की पूर्ति करने के लिए वह सब कुछ जिसकी मुझसे अपेक्षा की जाती है करने का प्रयास करता/करती हूँ।

15 मै अपनी भूमिका को पूर्णत अलग रखता/रखती हूॅ।

16 मैने सम्पूर्ण भूमिकाओ को निष्कासित कर दिया है क्योकि जो समय मेरे पास है उस पर उतनी अधिक मागो को सम्भाल नही सका/सकी।

खण्ड-5

निर्देश

नीचे 27 पद दिये गये है। प्रत्येक पद के दो भाग है। पद का प्रथम भाग (अ) उन लोगो की सख्या को निर्धारित करता है जिन पर आप विभिन्न परिस्थितियो मे आवश्यकता पडने पर निर्भर कर सकते है। प्रत्येक पद का दूसरा भाग उस परिस्थिति मे प्राप्त "उपलब्ध सहायता" का मापन 6 बिन्दुओ वाली मापनी (अत्यधिक असन्तुष्ट से लेकर अत्यधिक सन्तुष्ठ) पद करता है।

प्रत्येक पद के प्रथम (भाग-अ) मे कृपया उन व्यक्तियो का (उनसे अपने सम्बन्ध के आधार पर, उदाहरणतया पिता, पत्नी, पुत्र, भाई) उल्लेख कीजिये जिन पर कथित परिस्थितियो मे आप सहायता के लिए निर्भर रहते है। या विश्वास

करता/करती हूँ।

15 मै अपनी भूमिका को पूर्णत अलग रखता/रखती हूँ।

16 मैने सम्पूर्ण भूमिकाओ को निष्कासित कर दिया है क्योकि जो समय मेरे पास है उस पर उतनी अधिक मागो को सम्भाल नही सका/सकी।

6 अत्यधिक संतुष्ट	3 कम असन्तुष्ट
5 काफी मात्रा मे असन्तुष्ट	2 काफी मात्रा मे असतुष्ट
4 कम सन्तुष्ट	अत्यधिक असन्तुष्ट

(अ) कोई नही	1	2	. 3 .	4	5
(ब) ×	1	2	3 .	4. .	5

उदाहरण ·

यदि आप बात करने की आवश्यकता महसूस करने पर माता और पति पर भरोसा कर सकते हे, तो सम्बन्धित पद के भाग अ मे सख्या 1 के आगे "माता" और दो के आगे "पति" लिखे। यदि आप माता से प्राप्त सहायता से अत्यधिक सतुष्ट है तो सम्बन्धित पद के भाग ब मे माता के नीचे 6 की सख्या लिखे और पति से प्रापत सहायता से काफी मात्रा मे सतुष्ट है तो सम्बन्धित पद के भाग ब मे पति के नीचे 5 की सख्या लिखे।

1 जब आप बात करने की आवश्यकता महसूस करते है तो किस पर भरोसा कर सकते है कि वह आपको सुने।

(अ) कोई नही	1	2	3 .	4 . .	5
(ब) ×	1	2 .	3 .	4 . . .	5

2 आप किस पर भरोसा कर सकते है कि जब एक व्यक्ति ने जिसे आप अपना अच्छा मित्र समझते थे आपकी बेइज्जती की है और उसने आपसे कहा है कि पुन आपको वही देखना चहता/चाहती है।

(अ) कोई नही	1 .	.2 . . .	3	4. . .	5 .
(ब) ×	1 .	.2 . . .	3.	.4	5 .

3 किसकी जिन्दगी के लिए आप अनुभव करते/करती है। कि आप महत्वपूर्ण अंग है।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 2 3 4 5

4 किसके लिए आप अनुभव करते/करती है कि वह आपकी सहायता करेगा यदि आप विवाहित होते और अपनी पत्नी/पति से अभी-अभी अलग हो गये होते।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 2 3 4 5

5 किसके ऊपर आप विश्वास कर सकते/सकती है कि कठिन परिस्थिति मे अपने रास्ते के विपरीत जाकर वास्तव मे वह आपकी सहायता कर सकता है।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 2 3 4 5

6. किसके साथ आप बेतकल्लुफी से बिना सोचे कि आप क्या कह रहे है आप बात कर सकते/सकती है।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 2 3 4 5

7. कौन आपको यह अनुभव कराने मे सहायता कर सकता है कि आप दूसरो की कुछ धनात्मक सहायता कर सकते/सकती है।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 2 3 4 5

8 जब आपको सहायता की आवश्यकता होती है तो वास्तव मे आप किस पर निर्भर हो सकते/सकती हैं।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 2 3 4 5

9 जब आप तनाव अनुभव करते/करती है तो आप किस पर विश्वास कर सकते है कि वह चिन्ताओ से आपका ध्यान हटायेगा।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 2 3 4 5

10 किसके ऊपर आप विश्वास कर सकते है कि आप यदि नौकरी से अलग कर दिये गये/गयी है तो वह आपकी सहायता करेगा।

(अ) कोई नही	1	2	3	4	5
(ब) ×	1	2	3	4	5

11 किसके साथ आप जैसे हैं वैसे स्वय हो सकते है।

(अ) कोई नही	1	2	3	4	5
(ब) ×	1	2	3	4	5

12 एक व्यक्ति के रूप मे आपकी सराहना वास्तव मे कौन करता है।

(अ) कोई नही	1	2	3	4	5
(ब) ×	1	2	3	4	5

13 वास्तव मे आप किसके ऊपर विश्वास करेंगे जो आपको गल्तियो को बचाने के लिए उपयोगी सुझाव दे सकता है।

(अ) कोई नही	1	2	3	4	5
(ब) ×	1	2	3	4	5

14 किसके ऊपर आप विश्वास कर सकते/सकती है जो आपके आन्तरिक अनुभवो को खुले रूप से और बिना आलोचना के सुन सकता है।

(अ) कोई नही	1	2	3	4	5
(ब) ×	1	2	3	4	5

15 जब आपकी सान्त्वना की आवश्यकता होती है तो आपके लिए कौन आरामदायक होगा।

(अ) कोई नही	1	2	3	4	5
(ब) ×	1	2	3	4	5

16 यदि आपके अच्छे मित्र की दुर्घटना हो गयी है और वह अस्पताल मे भर्ती है तो आप किसके लिए अनुभव करने/करती है कि वह आपकी सहायता करेगा।

(अ) कोई नही	1	2	3	4	5
(ब) ×	1	2	3	4	5

17 जब आप बहुत अधिक तनाव या दबाव मे है तो वास्तव मे आप किस पर विश्वास कर सकते/सकती है कि वह आपको तनावमुक्त या राहत का अनुभव कराने मे आपकी सहायता कर सकता है।

(अ) कोई नही 1. . . . 2 . .. 3 . .. 4 5

(ब) × 1 . . .. . 2. ' .. 3 .. .. 4 .. 5 .

18. यदि आपके परिवार के बहुत नजदीक सदस्य की मृत्यु हो जाती है तो आप क्या अनुभव करते/करती है कि कौन आपकी सहायता करेगा।

(अ) कोई नही 1 2 . 3 4 . . . 5

(ब) × 1 2 . . 3 . 4 5 .

19 आपके अच्छे और बुरे दोनो विन्दुओ के सहित कौन आपको पूरी तरह से स्वीकार करेगा।

(अ) कोई नही 1 . . 2 . .3 . .. .. 4 . 5

(ब) × 1.. ... . . 2 ....3 .... 4 . . . 5 . . .

20 बगैर यह सोचे कि आपके साथ क्या घट रहा है किससे आप आशा करते/करती है कि वह आपका ध्यान रखेगा।

(अ) कोई नही 1. . . . .2 . . . ... 3 .. . 4 . . ... 5 . ..

(ब) × 1 . 2 . 3 .... 4 . . . 5 .. .

21 जब आप किसी पर क्रुद्ध हो तो आप किस पर भरोसा करेगे कि वह आपकी बात सुनेगा।

(अ) कोई नही 1 . .. 2 3 . 4 . .5

(ब) × 1 . .2 .. . 3.... .. . 4 . . . . .5 . .

22 आप किस पर भरोसा कर सकते/सकती है कि जब आप अपने मे किसी प्रकार का सुधार लाना चाहते/चाहती है तो वह आपको समझदारीपूर्ण ढग से बतायेगा।

(अ) कोई नही 1. . . . . . 2 ...3 4. . . . 5

(ब) × 1. .. . 2 . . . 3 4 5

23 किससे आप वास्तविक रूप से यह आशा कर सकते/सकती है कि जब आप गहरे दु:ख (सताप) मे हो तब आपकी सहायता करे ताकि आप कुछ अच्छा महसूस कर सके।

(अ) कोई नही 1 . . 2 . ... . 3. 4 5 .. .

(ब) × 1 2 3 4 5.

24 किसे आप महसूस करते/करती है कि वह आपको गहन रूप (दिल से) प्यार करता है।

(अ) कोई नही 1 2 3 4 5

(ब) × 1 . 2 3 4 5

25 जब आप बहुत अधिक परेशान होते/होती है तो आप वास्तव मे किसके ऊपर विश्वास कर सकते/सकती है।

(अ) कोई नही 1 2 3 .. .4. .5

(ब) × 1 2 3 4 . 5

26 किससे आप वास्तविक आशा करते/करती है कि आपके द्वारा लिए गये प्रमुख निर्णयो मे आपकी सहायता करेगा।

(अ) कोई नही 1 2 3 . 4 5

(ब) × 1 2 . 3 . 4 5

27 जब आप बहुत अधिक चिड़चिड़ेपन से ग्रसित है तो आप किसके ऊपर विश्वास कर सकते/सकती है कि वह आपको अच्छा अनुभव करा सकता है।

(अ) कोई नही 1. . 2 3. . 4 . . 5

(ब) × 1 2 3 4 5

यदि आप यह सीखना चाहती है कि अपने जीवन मे प्रतिबल (Stress) का सबसे अच्छी तरह सामना कैसे किया जाये तो निम्नलिखित परिभाषा आपकेलिए सहायक होगी।

1. प्रतिबल (STRESS)

अ कोई उत्तेजना (वाह्य या आन्तरिक बल) जो प्राणी को प्रभावित करती है।

ब इस उत्तेजना के प्रति प्राणी द्वारा दी गई शारीरिक प्रतिक्रिया

स वाह्य उत्तेजना या बल और उसके प्रति प्रतिरोध शक्ति (Resistance) मे अन्तर्क्रिया।

प्रतिबल से सम्बन्धित एक और प्रत्यय है-

2. चिन्ता (ANXIETY)

चिन्ता किसी डराने वाली (Threatening) परिस्थिति या वस्तु के प्रति सवेगात्मक प्रतिक्रिया है। चिता शरीर को लड़ने या भाग जाने के लिए तैयार करती है। प्रतिबलो के प्रति यह एक सामान्य प्रतिक्रिया है और कोई भी व्यक्ति पूर्णत· चिन्तायुक्त नही होता। चिन्ता हमारे लिए उपयोगी भी हो सकती है क्योकि यह हममे सतर्कता (Atertness) को बढ़ाती है। और हमे कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।

3. व्यथा (DISTRESS)

चिन्ता ही की भॉति प्रतिबल भी सदैव हानिकारक नही होता। वह प्रतिबल या चिन्ता जिसका हम प्रबन्धन (Management) नही कर पाते, ही हानिकारक होती है। इसको व्यथा (Distress) कहा जाता है। इसी तरह जब हम किसी न डराने वाली (Non-threatening) उत्तेजना या घटना के प्रति चिन्तित होते है तो यह एक समस्या बन जाती है।

व्यथा के कुछ संभावित परिणाम हैः-

विगडा हुआ स्वास्थ्य जैसे उच्च रक्तचाप, सिर दर्द, पेट की बीमारियॉ (गैस्ट्रिक अटैक, हाइपर-ऐसिडिटी, पेप्टिक अल्सर, कोलाइ टिस) दिल की बीमारियॉ आदि।

4. **प्रतिबल के प्रति समायोजी व्यवहार करना** (Coping)

जबतक प्रतिबल व्यक्ति की सहन शक्ति की सीमा मे रहता है, व्यक्ति को इसके दुष्परिणाम नही भोगने पड़ते, किन्तु इस सीमा से अधिक होने पर प्रतिबल व्यक्ति मे सुरक्षित ऊर्जा के ह्रास, असतोष निराशावादिता, कार्य-कुशलता मे कमी, कार्य से अरूचि या कार्य से अनुपस्थिति का कारण बन जाते है। व्यक्ति के व्यवहार मे भी वियोजन हो सकता है, जिससे उसकी अन्तर्वेयक्तिक एव अन्य प्रतिक्रियाये भी प्रभावित हो सकती है।

प्रतिबल का समुचित प्रबन्धन न कर पाने से व्यक्तित्व सगठन भी कुप्रभावित हो सकता है। प्रतिबल के प्रति प्रक्रियाओ मे तथा इसको सहन करने की क्षमता मे बहुत अधिक विविधता (Variation) होती है। प्रतिबल के बारे मे सर्वाधिक मूलभूत तथ्य यह है कि भावनाओ की भाँति ही प्रतिबल का भी अनुभव किया जाता है। जब कभी प्राणी (Threat) डर का सामना करता है तो शारीरिक स्तर पर उसकी पहली प्रतिक्रिया धक्का लगने की प्रतिक्रिया (Shock reaction) के रूप मे होती है। व्यक्ति इस धक्के का प्रतिरोध करने का प्रयास करता है लेकिन यदि इस प्रयास मे उसकी सारी शक्ति लग जाती है तो थक कर निढ़ाल होने (Exhustion) की दशा आ जाती है। यह प्रतिक्रियाये सामाजिक और सास्कृतिक कारको (Factors) से भी प्रभावित होती हैं।

हम पुन याद दिला दे कि प्रतिबल का अनुकूलतम (Optiomal) स्तर व्यक्ति के लिये उपयोगी होता है क्योंकि व्यक्ति को प्रभावशाली ढंग से कार्य कर पाने के लिये मध्यम स्तर के प्रतिबल और चिन्ता की आवश्यकता होती है।

इसके बिना वह सफलता की उपलब्धि के लिये प्रेरित नही हो पाता है।

5. बर्नआऊट (Burnout) या भस्मीभूत होने की अनुभूति

दूसरो की सहायता करने वाले लोगो जैसे शिक्षक, डाक्टर पुलिस कर्मी आदि मे प्रारम्भ की अवस्था मे उत्साह, चुनौती, गर्व उल्लासमय-उत्तेजना आदि पायी जाती है किन्तु धीरे-धीरे एक चुनौती भरे वातावरण की माँगो का सामना करने मे व्यक्ति की शक्ति क्षीण होती जाती है। अक्सर इस दशा मे माँगो और चुनौतियो का समाना करने के लिए व्यक्ति दो तरीके अपनाता है वे ओ उपयोगी सिद्ध नही होते। ऐसी दशा मे व्यक्ति मे अकुशलता असन्तोष तथा शारीरिक व मानसिक थकान दृष्टिगोचर होने लगते हैं इसके बाद प्रकट होते है चिरकालिक परिश्रान्ति (थक कर निढ़ाल होना) (Chronic exhaustion) शारीरिक रोग, क्रोध, अवसाद आदि के लक्षण। ये भावनाये व लक्षण जब एक लम्बे समय तक व्यक्ति मे उपस्थित रहते है तो व्यक्ति सकट (Crisis) की अवस्था मे प्रवेश कर जाता है और धीरे-धीरे पूर्ण परिश्रान्ति की स्थिति मे पहुँच जाता है जहाँ उसके शारीरिक व मानसिक लक्षण इतने प्रबल हो जाते है कि वो उसके कार्य ही नहीं पूरे जीवन को प्रभावित कर सकते है। किन्तु ऐसा नही है कि कोई भी व्यक्ति इस स्थिति से उबर ही न सके।

बर्नआऊट के तीन प्रमुख तत्व हैं :-

अ शारीरिक तथा मानसिक परिश्रान्ति (Exhaustion)

ब निर्व्यक्तिकरण (Depersonalization)

स व्यक्तिगत उपलब्धि की कमी (Lack of personal accomplishment)

परिश्रान्ति की अवस्था मे व्यक्ति की ऊर्जा का ह्रास हो जाता है या उसकी ऊर्जा नि शेष हो जाती है, बहुत अधिक थकान का अनुभव होता है या व्यक्ति की कमजोरी का अनुभव होने लगता है। एक विशेष बात यह है कि परिश्रान्ति शारीरिक से अधिक मानसिक या संवेगात्मक होती है। दूसरो मे दिलचस्पी खत्म हो जाती है, दूसरो के बारे मे महसूस करना कम हो जाता है, दूसरो पर विश्वास मे कमी आ जाती है, रूचि व स्फूर्ति में कमी आ जाती है।

न्यक्तिकरण का अर्थ है लोगो को वस्तु के समान समझना अत्यधिक अनाशक्ति और दूसरो मे बहुत ही कम दिलचस्पी निर्व्यक्तिकरण के लक्षण है।

दूसरो की देखभाल करने, सेवा करने या उनके काम आने या दूसरो के लिये कोई लाभदायक कार्य करने सक उत्पन्न व्यक्तित उपलब्धि की भावना मे कमी आना बर्नआऊट का तीसरा तत्व है।

बर्नआऊट (Burnout) का सामना करने के लिए बहुत से रचनात्मक उपागम है। इनमे से प्रत्येक अपने ही तरीके से बर्नआऊट के तीन पक्षो मे से एक या एक से अधिक को सभालता है। कोई तरीका (अ) लोगो के लिए किये जाने वाले कार्य के तनाव को कम कर सकता है। (ब) लोगो के नकारात्क निव्यक्तिक (Depersonalized) दृष्टिकोण को दूर कर सकता है और (स) व्यक्ति की व्यक्तिगत उपलब्धि तथा आत्म सम्मान (Self esteem) के बोध को ऊपर उठा सकता है। किसी भी तरीके का सफलता-पूर्वक प्रयोग करने के लिये धैर्य तथा अभ्यास की आवश्यकता है। साथ ही प्रतिबल का सामना करने की सभी प्रविधियो सभी लोगो के लिये नही है जो तरीका एक व्यक्ति के लिये ज्यादा काम करता है, वह किसी अन्य व्यक्ति के लिये कम सफल हो सकता है।

आगे हम ऐसे ही कुछ तरीको की बात करेगे जो आपके लिए प्रतिबल (Stress) का सही ढग से सामना करने और उसके दुष्परिणामो से बचने मे सहायक हो सकते है।

समय प्रबन्धन

(Time Management)

समय प्रबन्धन कीजिए :

प्रतिबल व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकता है। हालॉकि व्यक्ति प्रतिबल से बच नही सकता, लेकिन उसका भली भॉति सामना कर सकता है और उसके साथ सफलतापूर्वक रह सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अवॉछनीय प्रतिबलो को पहचाने और उनका प्रबन्धन करना सीखे। प्रतिबलो का प्रबन्धन व्यक्ति अपने आप अथवा/दूसरो की सहायता से या दोनो ही प्रकार से कर सकता है।

प्रतिबल का प्रभावशाली ढग से सामना करने की विभिन्न प्राविधियो मे से एक है समय प्रबन्धन जो अपने जीवन पर नियत्रण पाने और समय की बबदि का समधान ढूँढने मे आपके लिये सहायक हो सकते है। समय अपनी गति से चलता रहता है और बीता हुआ समय वापस नही आता। इसलिये हमे अपने समय का उपयोग अपने लाभ के लिये करना चाहिये। यदि हम अपना समय सृजनात्मक और आनन्ददायक तरीके से बिताते है तो वह हमारे लिये लाभदायक होता है।

आईए हम कुछ सस्तुतियो को देखे जो समय प्रबन्धन का आधार है।

1 आपका समय कैसे व्यतीत हो रहा है, इस बात का निरन्तर पता रखिए।

2 कार्यो को प्राथमिकता क आधार पर कीजिए।

3 अपने लिए भी थोड़ा समय निर्धारित करने की नीति बनाइए।

4 अपना सबसे अधिक श्रेष्ठ समय उच्च प्राथमिकता वाले या सबसे महत्वपूर्ण कार्यो के लिए निर्धारित कीजिए।

5 तत्काल निर्णय लीजिए।

6 बात को एक बार कहिए, किन्तु स्पष्ट रूप से।

7 अनावश्यक सामाजिक सम्पर्क से बचिए।

8 समय प्रबन्धन का न्योयोचित उपयोग कीजिए।

(1) आपका समय कैसे व्यतीत हो रहा है, इस बात का निरन्तर पता रखिये-

एक समय तालिका बनाइये जिसमे आप दैनिक, साप्ताहिक तथा मासिक कार्य उदाहरण के लिये अध्यापन तथा विधालय सम्बन्धी कार्य नोट करे।

यह समय आपको यह जानने मे मदद करेगी कि आपके कौन से कार्य उपयोगी है और समय को बर्बाद करने वाले। साथ ही आप यह भी निश्चित कर सकेगी कि कौन से कार्य आपके लिये उच्च प्राथमिकता के कुछ कार्य ऐसे भी होते है किन्तु वास्तव मे ऐसा नही होता है। जैसे कोई अति आवश्यक घरेलू समस्या आपके विद्यालय के लिये सुनिश्चित समय का कुछ भाग ले ले या फिर इसका उलटा हो, दूसरो के साथ अच्छे सम्बन्ध स्थापित करने मे कुछ समय जाय तो यह समय की बर्बादी नही है। आपको दूसरो की आवश्यकताओ के प्रति एक सीमा तक संवेदनशील होना पड़ेगा, तभी आप दूसरो के साथ अच्छे व्यवहारिक सम्बन्ध बना पायेगी। करना चाहिये जिससे आप यह

सुनिश्चित कर सके कि आप अपने समय का रचनात्मक ढग से उपयोग कर रही है।

2. **समय तालिका में लिखें गये कार्यो को प्राथमिकता के आधार पर वर्गीकृत कीजिये।**

(अ) उच्च प्राथमिकता वाले कार्य।

(ब) मध्यम प्राथमिकता वाले कार्य।

(स) निम्न प्राथमिकता वाले कार्य।

3. **अपने लिये भी थोड़ा समय निर्धारित करने की नीति अपनाइये।**

प्रति दिन आपको अपने समय मे से थोड़ा सा समय बचाना चाहिये जो केवल आपके अपने लिये ही आरक्षित हो। अपनी शक्ति और संसाधनो की पुर्नप्राप्ति मे यह आपके लिये सहायक होगा जिससे आप आने वाली चुनौतियो का सामना अधिक शक्तिशाली ढग से कर सकेंगी।

4. **अपना सब से अधिक श्रेष्ठ समय उच्च प्राथमिकता वाले या सब से महत्वपूर्ण कार्यो के लिये निर्धारित कीजिये-**

उदाहरण के लिये यदि आप सुबह जल्दी उठने वालो मे से है तो जो सब से अधिक महत्वपूर्ण या अपेक्षा रखने वाले कार्य हो उनको सुबह ही कीजिये क्योकि उस समय आप अपने श्रेष्ठतम रूप मे होती है और जो कम अपेक्षा रखने वाले कार्य हो उन्हे दोपहर के बाद कीजिये। उचित समय पर उचित कार्य करने से आपके समय और शक्ति दोनो की ही बचत होती है।

5. **तत्काल निर्णय लीजिये-**

निर्णयो को लेने मे अनावश्यक देर मत कीजिये। इससे भी आपके समय की बचत होगी, किन्तु इसका तात्पर्य यह नही है कि आप जल्दबाजी मे निर्णय ले विशेषत तब जबकि निर्णय दूसरो के लिये बहुत अधिक महत्वपूर्ण हो या फिर आपके निर्णय की व्यवहारिकता अथवा औचित्य का बहुल महत्व हो। इस प्रकार के निर्णय लेते समय प्रासागिक सूचना या दूसरो की राय लेने मे बिताया गया समय व्यर्थ नही होता

6. **बात को एक बार कहिये, किन्तु स्पष्ट रूप से**

दूसरो के साथ स्पष्ट वार्तालाप भी समय बचाता है। इसका महत्व तब और हो जाता है जब आपके सन्देश के आधार पर दूसरे को कार्य करना हो।

7. **अनावश्यक सामाजिक सम्पर्क से बचिये**

अपने सामाजिक सम्पर्क बनाते समय सोच विचार कीजिये और उनके औचित्य की जॉच करके उनका चयन कीजिये इससे सामाजिक सम्पर्को को निबाहने मे जाने वाला अनावश्यक समय बचेगा।

8. **समय प्रबन्धन का न्यायोचित उपयोग कीजिये-**

न्यायोचित उपयोग की व्यक्ति के कार्य अतिभार को कम कर सकता है और व्यक्ति के लिये लाभदायक हो सकता है, किन्तु समय नियत करने के प्रति अत्यधिक प्रतिबन्धता आवश्यक लवलेपन के लिये बाधाक हो सकती है तथा मानवीय सम्बन्धो मे व्यवधान ला सकती है। समय प्रबन्धक एक अच्छा सेवक परन्तु बुरा स्वामी है। इसलिये आप इसका उपयोग अपनी विशिष्टताओ आरे परिस्थितियो के अनुरूप ही कीजिये।